

Erasmus: Stressz- és konfliktuskezelés

Bologna, 2021. 07. 04. – 04. 10.

Júliusban az Erasmus által szervezett „Stress and Conflict Management- The way to satisfaction” című tanfolyamon vettem részt Bolognában.

A tanfolyam nyelve angol volt, így a résztvevők az angol nyelvtudásukat is javíthatták, hiszen öt országból jöttünk, meglehetősen eltérő nyelvi tudással. Annak ellenére, hogy különböző nyelvi szinten voltunk, senkinek nem okozott gondot a gördülékeny kommunikáció.



A tanfolyamot az egyetem továbbképzési épületében szervezték meg, ahol egyben teljes ellátást is kaptunk. A kurzus célja az volt, hogy különböző módokat mutassanak be a mindennapi életben előforduló konfliktushelyzetek megoldásához. Sor került a diák-diák, tanár-diák, kollégák közötti, szülő-tanár, ill. az iskolavezetőség- tanár közötti stresszforrások elemzésére. Az elmélet és a megközelítési módszerek elsajátítása után szituációs gyakorlatok segítségével

próbálhattuk ki a tanultakat. Úgy gondolom, hogy a praktikák egy részét érdemes osztályfőnöki órán feldolgozni, hiszen diákjaink a mindennapokban nagy nyomásnak vannak kitéve. Mivel intézményünk nagy hangsúlyt fektet a jó közösség kialakulására, ezek a feladatok elősegíthetik a csapatszellem erősítését is. Hasznosnak tartom a Bolognában töltött hét alatt kialakult kapcsolatokat is, remélve a többi ország résztvevőjével a további együttműködést.

A délutáni és esti órákban a szervezők különböző kulturális és gasztronómiai programokkal is kedveskedtek nekünk. Bologna idegenvezetés megismerése mellett láthattuk a ferrarai várat és egy napot töltöttünk Firenzében, ahol az Uffizi képtár és a város megtekintése után közös vacsorán vettünk részt.



Az Erasmus pályázatokon való részvételt mindenkinek ajánlani tudom. Mind nyelvileg, mind tartalmilag és kulturális vonatkozásban is nagy élmény volt.

