

B E S Z Á M O L Ó – B A R C E L O N A

European Academy of Creativity

A Satisfying School Experience: Strategies and Skills for Teachers,

Burnout and Stress Prevention

2021. augusztus 23-28.

2021. augusztus 23-28 között Dr Marta Mandolini vezetésével a European Academy of Creativity szervezésében egy egyhetes képzésen vettem részt Barcelonában, melynek címe a következő volt: 'A Satisfying School Experience: Strategies and Skills for Teachers, Burnout and Stress Prevention' (Megalégedést nyújtó iskola élménye: stratégiák és készségek tanárok részére, kiégés és stressz megelőzése).

A fő célom a kurzus választásával az volt, hogy minél többet megtudjak a stressz- és burnout folyamat megelőzéséről, hogyan lehetek elégedettebb, hatékonyabb, egy szóval valódi egyensúlyt teremtek a személyes életem és hivatásom között.

Az órákat váltakozva délelőtti, illetve délutáni beosztás szerint tartották a csoportoknak, kedden egyfajta csapatépítésként a Grácia városrész rejtett gyalogösvényeit járhattuk be, szombaton pedig a Barcelona Bus Turistic jóvoltából Barcelona látványosságait tekinthettük meg.

A nemzetközi tanárcsoportban lengyel, görög, olasz és román kollégákkal dolgoztunk együtt hatékonyan és jó hangulatban. Tanárunk, pszichológusként gyakran használja a képzőművészeti alkotásokat a terápiák során, az egyik gyakorlati foglalkozás alkalmával erre mutatott példát, hogyan lehet a csoportkohéziót erősíteni egy kollázs megalkotásával. Ehhez a tevékenységhez Salvador Dali szürrealista alkotásai szolgáltak kiindulópontul. Marta rávilágított arra is, hogyan tudjuk a SWOT analízist újra és újra felhasználni, erősségeink, lehetőségeink felmérésére. A 'Healthy Mind Platter' segítségével reflektálhatunk arra, hogy közelít-e az optimális minőséghez életünkben az elengedhetetlen összetevők megléte (fókuszálás, kapcsolataink, játékkal, alvással töltött idő, testmozgásra fordított idő, aktívabb vagy passzívabb feltöltődés, stb.) Hangsúlyozta annak fontosságát, hogy tudatosan kell döntéseinket meghozni, pl. az Eisenhower Mátrix segítségével, kötelezettségeink besorolása a „sürgős – fontos” skálán egy újabb támpont lehet a stressz, a kiégés megelőzésében. Nemcsak beszéltünk a témáról, hanem gyakorlatban is kipróbáltunk hatékony konfliktuskezelési technikákat.

Mindfulness (tudatos jelenlét) technikákkal is megismerkedtünk a figyelem, motiváció és az akadémiai teljesítmény növelésére.

Összegezve a Barcelonában eltöltött egy hét hivatásbeli gyümölcseit elmondhatom, hogy nemcsak a saját jóllétem (well-being) fenntartásához kaptam jól használható ötleteket, hanem ahhoz is, hogyan tudom ezeket tanítványaimnak, kollégáimnak továbbadni, életminőségük javítása érdekében érdeklődésüket felkelteni, tudatosságukat megtámogatni.

Miskolc, 2021. szeptember 5.

C s i z m a r i k I r é n
angol nyelvtanár

