

Élménybeszámoló

Név: Csongor Orsolya

Helyszín: Horvátország, Rovinj

Időpont: 2025. július 13-19. (7 nap)

Projekt: *A fenntartható pedagógus- mentálhigiénés szükségletek és lehetőségek a pedagóguspályán*



2025. július 13. és 19. között 7 napos továbbképzésen vettem részt Horvátországban, Rovinj városában az Erasmus+ támogatásával.

A projekt célkitűzése a mentálhigiénés szükségletek és lehetőségek megismerése, beépítése a mindennapokba, átadása a kollégáknak és én magam is fontosnak tartom, hogy megismerhessek olyan eszközöket és módszereket a mentális egyensúlyom megőrzéséhez, amelyek hozzásegítenek, hogy továbbra is örömmel tudjak tevékenykedni ezen a pályán.

Fabók Ágnes képzésvezető hatalmas szakmai tudással és inspiráló személyiséggel irányította a kurzust. Sok önismereti gyakorlat, páros, csoportos feladat volt az elméleti háttér mellett. Először a kiegészítés felismerésével, fázisaival, egyéni rizikófaktorok feltérképezésével, a stresszkezeléssel és erőforrásaink tudatosításával kezdtünk az első három napon. Ezután feltártuk a pszichológiai immunrendszerünket, elkészítettük saját életpálya-diagramunkat, majd megismerkedtünk a jóllét modellekkel is. Számos mentálhigiénés technikát tanultunk, amik segítenek az önegyüttértés gyakorlásában, a hatékonyabb önmenedzselésben. Az utolsó napon az érzelmek témaköre került sorra, amelyet a tanulók és a tanárok szemszögéből is körbejártunk.

Csoportunkban már az első nap kialakult egy elfogadó, támogató légkör, bátran megoszthattuk egymással gondolatainkat, érzéseinket, nehézségeinket és sikereinket. Bízom benne, hogy ezek a kapcsolatok hosszú távon is megmaradnak majd.

A délutánokat és az estéket közös programokkal színesítették: megtekintettük Rovinj óvárosát, részt vehettünk delfintúrán, reggelente jógaóra volt, délután masszázs....A tanfolyam zárásaként egy közös hajózásra mentünk Vrsar városába. A program remek lezárása volt a hétnek.

Összefoglalva a rovinji kurzust elmondhatom, hogy nemcsak szakmailag, hanem lelkileg is feltöltött. Megerősített abban, hogy a pálya, a gyerekek és az iskola mellett fontos önmagunkra is figyelni, hisz csak akkor tudok ott maximálisan helyállni, ha figyelek önmagam testi-lelki jólétére.