

ÚTI BESZÁMOLÓ

„Ahhoz, hogy jó munkát végezz, elsősorban szeretetre van szükséged, csak ezután jöhet a felelősség és a technika.” (Antoni Gaudí)



Fenti idézet teljesen lefedi az Erasmus + A Satisfying School Experience: Strategies and Skills for Teachers szakmai továbbképzés fő tanítását, melyet mindenképpen iránymutatónak tartok az életemben.

Nagyon hálás vagyok a lehetőségért, amit iskolánk nyertes „Pedagógiai szemléletváltás” projektjének köszönhetek, mert ennek segítségével juthattam el egy, a bakancslistámon szereplő nagyvárosba: Barcelonába.

A pandémia ugyan felülírta a 2020 októberére tervezett indulást, de most 2021. július 25-én reggel 7:00-kor már a repülőgépben tudatosodott bennem, hogy ismét egy nagy kaland előtt állok. 11:30 kor a szállásom, a Barcelona City Centre Hostel ajtaján kopogtattam, ahol mindjárt meginvitáltak egy reggelire, hiszen itt a reggel 13:00 óráig tart. (Sikerült hamar átállnom erre a ritmusra.) A délután már a városközpont felfedezésével telt.



Hétfőtől megkezdődtek az órák. A tanítás 10- 15:00 óráig tartott, kedd kivételével (ekkor 14- 19:00-ig). Nagy létszámú csoportunk 13 főből állt. A legtöbben párosával érkeztek 1-1 iskolából. (4 lengyel, 4 román, 2 litván, egy olasz és egy magyar kolléga; mindannyian középiskolai tanárok). Tanárnőnk Marta Mandolini (<https://martamandolini.com/>) pszichológus, művészetterapeuta és tapasztalt Europass oktató. Elképesztő aurájával mindannyiunkat elvarázsolt.

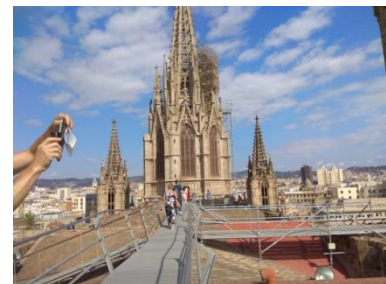




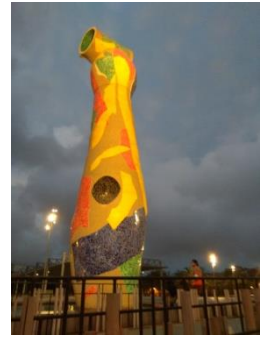
Az üdvözlés és a gyakorlati információk után, a résztvevők iskoláinak bemutatása következett. Eső témánknál a pozitív pszichológia alapvetéseiből indultunk ki, ezeket felhasználva gondoltuk végig, hogy hogyan tudnánk egy pozitívabb és be/elfogadóbb környezetet teremteni az iskolában, melynek célja a diákok lelkesedésének fokozása. Külön napot szenteltünk a kiegészítés és stressz megelőzésének. A „burn out” szindróma előjelein, meghatározásán túl, Marta azt is tudatosította bennünk, hogy a diákok és a kollégáink esetében fellépő kiégésnél a mi, illetve a munkahelyi vezetőség feladata a helyzet felismerés és a segítségnyújtás. A témához kapcsolódóan megismertük a tudatos jelenlét (mindfulness) pszichológiáját és eszköztárát. Ebben a témakörben minden nap kaptunk gyakorlati „házi feladatot”, melyek nagyon hasznosnak és egyben szórakoztatónak bizonyultak. Olyan mentálhigiénés tanácsokat kaptunk például: a Healthy Mind Platter Dan Siegel elmélete, Smart food, Gratitude, melyeket nem csak kollégáimnak, hanem a felvételi vizsga előtt álló osztályomnak is tovább fogok adni. Beszéltünk a pozitív kapcsolatok fontosságáról és az élethez szükséges készségek sorrendjéről. A rengeteg gyakorlati feladattal tarkított tanfolyam nagyon gyorsan elröppent. A bizonyítványok kiosztása után mindnyájan úgy búcsúztunk, hogy szívesen bővítenénk tudásunkat Marta egy további kurzusán is.



A spanyol COVID helyzet miatt semmilyen csoportos túra szervezése nem engedélyezett, így a szombati kirándulás helyett az Europass egy ingyenes belépőt ajánlott fel. A lehetőségek közül én a Casa Milá-t választottam, ami lenyűgöző volt. Természetesen tanórák előtti és utáni időmet is a katalán főváros nevezetességeinek szenteltem. Eljutottam: Gaudí zseniális székesegyházába a La Sagrada Família-ba (Szent Család-templom). Meglátogattam a Güell parkot. Sétáltam a La Ramblán, a hangulatos gótikus városrészben és a katedrális tetején, a papagájoktól hangos Park de la Ciutadella-ban. Lemerészkedtem a tengerpartra is és belevetettem magam a hatalmas hullámokba. Felmásztam a Montjuïcra és meglátogattam az 1992-es olimpia színhelyét. Az élvezetet még a hőség és a szabadtéren is kötelező szájmaszk viselése sem tudta elrontani.



Hatalmas élmény volt számomra részt venni ezen a tréningen, ahol a modernizmus és avantgarde fővárosának vibráló forgatagában kellett gyakorolnom az elmélyülést önmagamban és megtapasztalnom a tudatos létet. Azt hiszem, ez a kettős érzés számomra most már mindig összekapcsolódik. Köszönettel tartozom azoknak, akik ezt lehetővé tették számomra.



Pilisvörösvár, 2021. augusztus 3.

Karádi Ildikó Tímea