

## ÚTI BESZÁMOLÓ

Erasmus + KA1 Mobilitási projekt

PALOTÁS CSILLA

Szegedi Deák Ferenc Gimnázium

az NLP and Coaching for Teachers című kurzusról

2016. augusztus 1. – 2015. augusztus 12.

Canterbury, Egyesült Királyság

2016. augusztus 1. és 12. között vettem részt a Szegedi Deák Ferenc Gimnázium második alkalommal megszervezett Erasmus+ projektjének keretén belül az NLP and Coaching for Teachers című kurzuson. Július 31-én délben érkeztem a Wizzair járatával a luton-i repülőtérre, majd innen a National Express buszjáratával a londoni Victoria buszpályaudvarra, majd egy újabb busszal Canterbury-be. Az utazás meglehetősen hosszú és fárasztó volt, de a kurzus és a többi élmény bőven megérte a szervezés, az adminisztráció és az utazás fáradalmait.

A kurzus szervezője, a Pilgrims Teacher Training intézet a University of Kent campus-án tartja a képzéseit, valamint ott biztosít többfajta szálláslehetőséget is. Én önellátó szálláshelyet igényeltem, amelyet egy hatszobás, közös konyhás és két fürdőszobás házban vehettem igénybe lengyel és szlovák lakótársakkal közösen. A campus csodálatos, erdős, nyugodt környezetet biztosít a tanuláshoz, valamint számos szolgáltatást (éttermek, kávézó, sportközpont, könyvesbolt, könyvtár, élelmiszerboltok).

A kurzus helyszíne a campus egyik oktatási épülete volt, ahová 15 percnyi erdei sétával jutottam el a szálláshelyemről. A jól felszerelt tantermek megfelelő környezetet biztosítottak az oktatáshoz, a közösségi terek pedig a szünetekben történő teázáshoz, kávézáshoz, amely során ismerkedni, beszélgetni lehetett a párhuzamosan futó kurzusok résztvevőivel is. A Pilgrims tanfolyamait nem csupán számos európai országból látogatták a diákok, hanem Kínából, Japánból, Szaud-Arábiából, Brazíliából is. Ebben az oktatási épületben dolgoztak a Pilgrims szervezői is, akik rendkívül segítőkészek bizonyultak minden helyzetben.

Egy délelőtti és egy ebédszünettel 9-től 15.30-ig tartottak az óráink, amelyek bár rendkívül informatívak és izgalmasak voltak, igen fárasztónak bizonyultak. Csoportunk kis létszáma (6 fő), tanárunk, Mike Shreeve szakmai és módszertani felkészültsége, óriási tapasztalata lehetővé tette a folyamatos interakciót és kooperativitást. Figyelmünk egy percre sem lankadhatott, mivel frontális munkára csak igen korlátozott időkeretben került sor. Jól felépítve követték egymást az egyéni, pár és kiscsoportos feladatok, gyakorlatok, majd a teljes csoportban történő megosztás, visszajelzés. Munkánkat a tanárunk által összeállított 100 oldalas jegyzet segítette, amely egyaránt tartalmazta az elméleti tananyagot, valamint számos feladatot, gyakorlatot. Tovább színesítették az órákat a videók és a rövid frontális információátadás során a táblára „rögtönzött” gondolattérképek. Csoportunk hat főből állt: rajtam kívül még egy magyar, egy bolgár, egy szlovák, egy szaud-arábiai valamint egy Bécsben élő és dolgozó cseh tanárnőből.

A kurzuson a következő témákkal foglalkoztunk:

- A coaching meghatározása, eszköztára, alkalmazási lehetőségei a nevelő-oktató munkában, a pozitív változás elérése
- A GROW modell elsajátítása (cél-valóság-lehetőségek-döntés/cselekvés)
- Az NLP meghatározása, axiómái, a kiválóság modellezése, rapport technika, jól formált célok technika, rögzítés technika
- NLP technikák (érzékszervi modalitások), tanulási stílusok megismerése, meghatározása
- Meta-modell: kérdezéstechnika a gátlások oldásához és a pozitív érzések rögzítéséhez
- Reframing technika: negatív gondolkodás- és viselkedésminták átalakítása
- Személyiség típusok (MBTI személyiség tipológia)
- „Perceptual positions” – egy helyzet elemzése a saját pozícióból, a partner pozíciójából és a meta pozícióból
- Értékek, célok meghatározása, motivációépítés a karrier coaching folyamatban – Kevin Carroll „Red Rubber Ball” technikája
- Coaching alkalmazása a nyelvtanulásban
- Inner game coaching (tudatosság, „flow” állapot)
- Coaching gyakorlat az NLP technikák és az összes elsajátított módszer alkalmazásával
- A modellezés folyamata (megfigyelés, lépésekre bontás, másolás, összehasonlítás, korrigálás)

Az elsajátított tudást és módszereket a következő területeken fogom tudni hasznosítani:

- tanulásmódszertan, pályaaorientáció, mentorálás, tanulmányi célok kitűzése, a tanulóval és a nyelvtanulással kapcsolatos gátlások oldása
- tudatos kapcsolatépítés a diákokkal, a diákok támogatása a jól meghatározott célok kitűzésében
- tanulási stílusok feltárása, a tanulás egyéni és csoportos módszereinek e szerinti alakítása
- a tanulóval és a pozitív jövőképpel kapcsolatos gátlások oldása, az önbizalom növelése, az önértékelés fokozása
- negatív hiedelmek, gátlások, félelmek leküzdése; a személyiség típus megismerése a tanulási stílus és a jövőkép formálása céljából
- vitás helyzetek, konfliktusok kezelése, új nézőpont kialakítása egy problémás helyzet értelmezéséhez és megoldásához

A szervezők minden délutánra és estére is biztosítottak workshopot, előadást vagy városi programot, így a napi hatórás képzésen kívül még akár napi további 2 X 2 órás programlehetőség állt rendelkezésünkre. A következő kínálatból választhattunk: nyelvtanítási módszertan, interaktív eszközök használata a nyelvtanításban, kritikai gondolkodás, ADHD-s diákok tanítása, Brexit, skót est, angol teázási szokások, vacsora egy angol pub-ban, Canterbury története, vezetett városi séta és hajókázás. A campusról félóra sétával vagy busszal lehet megközelíteni a várost. Canterbury gyönyörű kisváros középkori városközponttal, számos látnivalóval, amelyek közül legjelentősebb a Canterbury székesegyház, az anglikán egyház központja.

Összességében elmondhatom, hogy a kurzus maximálisan megérte az átlagosan magasabb képzési díjat: rendkívül tartalmas és jól szervezett volt, az oktatók szakmailag és módszertanilag is kiemelkedő teljesítményt nyújtottak. Az elsajátított tudást maradéktalanul tudom hasznosítani a pályaaorientációs és tanulásmódszertani munkámban, valamint a nyelvtanítás során.