

**ÚTI BESZÁMOLÓ**  
**Szabó Gilinger Eszter**  
Szegedi Deák Ferenc Gimnázium  
„Élmény a tanárnak, élmény a diáknak”  
ERASMUS+ KA1 mobilitási pályázat  
Dorea Educational Institute

**Handling stress and preventing burnout**

2019. július 29. – 2019. augusztus 2.  
Palermo, Olaszország

Először utaztam az Erasmus+ program keretében iskolánk tanáraként. A pályázatban a munkaerőpiac és a pályaválasztás témakörét körbejáró kurzust választottam, de mivel ez nem indult egy másik, szintén nem módszertani, hanem inkább háttérterületnek mondható témakört – stresszkezelés és kiégésprevenció - feldolgozó kurzusra esett a választásom, nem azért mert módszertan ügyben nincs fejlődni valóm, hanem mert intézményünk életének tükrében saját munkám inkább ezeken a területek fejlesztendő.

Az iskola (Dorea Educational Institute) székhelye Cipruson van, a kurzus azonban Olaszországban volt, de ennek ellenére mindent megkaptunk az iskolától, amire szükségünk volt. Ahogy említettem új kurzust kellett választanom, de sikerült ugyanannál az iskolánál és ugyanazon a helyszínen találni új kurzust. Az utazás előtt időben megkaptuk az előzetes információkat, az elvárásainkat felmérő kérdőívet és a gyakorlati tudnivalókat. A helyszín megfelelt az oktatás igényeinek bár egy picit messze volt a városközponttól. Egy helyi kis hotel konferenciatermét használtuk. Elég nagy volt a terem ahhoz, hogy az oktató előadását jól halljuk, hogy egymáshoz forduljunk pármunkánál, vagy kiscsoportokban egymástól távolabb húzódjunk, ha arra volt igény. Természetesen volt wifi és kivetítő ha erre volt szükség. Helyi aprósütemények és igazi olasz kávé volt a kávészünetekben, és itt a hotelben volt első este a vacsoránk is, ahol tipikus palermói menüt ehettünk volna végig, ha bírtuk volna – de már az előétel legtöbbszörünknek elegendő volt. A kurzusteljesítési igazolásokat és Europass igazolványokat is időben megkaptuk az utolsó napon. Az iskola még egy kirándulást is szervezett egy helyi kis faluba, ahogy csodás középkori katedrális, várfalakat és Unesco világörökségi védelem alatt álló épületeket láthattunk. Természetesen szakképzett idegenvezető kísért minket.

Az oktatónk, Jessica Fantinato tökéletesen felkészült, angolul kiválóan beszélő és nagyon rugalmas helyi szakember volt. Évek óta dolgozik trénerként, így nagyon jól fel tudta mérni, hogy milyen arányban vegyítse az elméletet és a gyakorlatot. A kurzus tematikája alapján átvettük a stressz fogalmához köthető elméleti és gyakorlati tudnivalókat, mindig

személyes példákkal illusztrálva az aktuális részterületeket; kitöltöttünk és alaposan kiértékelünk egy érzelmi intelligenciát felmérő kérdőívet, és igen részletesen körbejártuk, hogy a stresszhelyzet felismerése után milyen módokon lehet nyugodtan és hatékonyan továbblépni.

A csoportban 8 lengyel és 2 portugál kolléga volt. Velük igazi élmény volt együtt dolgozni, hiszen nagyon izgalmas kideríteni, hogy mi az, amiben hasonlóak és mi az, amiben különbözőek a tapasztalataink. Sikert a portugál kollégákkal további közös tervekről is beszélni (job shadowing, e-twinning és diákcsere), de természetesen a konkrétumokat még tisztáznunk kell. Sajnos a lengyel kollégák angolnyelvtudása hagyott némi kívánnivalót maga után, így velük az egyik kolléga fordításnak segítségével tudtunk kommunikálni, ill. elővettük porosodó orosz tudásunk, és azt használtuk. Volt egy némettanárnő is köztük, vele tudtam németül beszélgetni. A nyelvi nehézségek ellenére nagyon kedvesek és nagyon nyitottak voltak. A délutánokat hol egyedül, hogy együtt töltöttük, és igyekeztük Palermo belvárosát és egy kicsit a környéket is bejárni.

A tanfolyam eredményeképp osztályfőnökként és munkaközösségvezetőként jobban fogom tudni dekódolni a körülöttem lévő diákok, kollégák és szülők jeleit. Igyekszem megpróbálni beszerezni a „Points-of-you” kártyacsomagot, hogy használni tudjam a fenti kontextusokban, mert sok jó ötletet kaptam a tanfolyamon a kártyák használatára. Nagyon fontos eredmény saját érzelmi intelligencia hányadosom megismerése és ennek a fogalomnak a megismerése; remélem hosszú távon tudok majd erősségeinek megőrzésén dolgozni és odafigyelni a fejlesztendő területekre. Idegennyelvtanárként fontos átadandó kompetencia az interkulturális érzékenység és kommunikáció – ennek személyes megtapasztalása sokat fog segíteni a mindennapokban. Jól használható stresszkezelő technikákat, ismeretterjesztő videókat (TedX, BBC), és kommunikációs gyakorlatokat próbáltam ki: ezeket igyekszem majd értekezleteken és angolórákon minél gyakrabban felhasználni.

Olaszországot nem ismerem túl jól, de az itteniekkel beszélgetve az derült ki, hogy Szicília sok mindenben különbözik az északi régiótól. Különleges sziget a Földközi tengere közepén, izgalmas és sokrétű kultúrával, történelemmel, esztétikával, szokásokkal és gasztronómiával. Különleges élmény volt ennyire messzire utazni Szegedtől, és belecsöppeni a palermói hétköznapokba.

Mindenképpen ajánlom ezt a kurzust másoknak is, mert a stressz gyakran észrevétlen van jelen az életünkben, mégis kifejti egészségre káros hatásait. Tanárként mi magunk stressz forrásai vagyunk a diákjaink számára, ezzel sem árt tisztában lenni. Palermo is nagyon jó választásnak bizonyult, nagy élmény volt itt eltölteni ezt a hetet.