Erasmus+
Új lehetőség. Új szemlélet.

TEMPUS KÖZALAPÍTVÁNY

ERASMUS+ KA1 MOBILITÁSI PROJEKTEK– 2026

EGYÉNI BESZÁMOLÓ - MUNKATÁRSAK

A résztvevőadatai

Név	**Márki Judit**
Beosztás, oktatott tantárgyak (ha releváns)	Oktató, szakmai tantárgyak, munkavállalói ismeretek, gazdaság és vállalkozási ismeretek, műszaki ismeretek
Intézmény	Déli ASzC Csapó Dániel Mezőgazdasági Technikum, Szakképző Iskola és Kollégium

A projekt adatai:

Hivatkozási szám (projektkód):	**2025-1-HU01-KA121-VET-000315667**

A mobilitás adatai

Mobilitás típusa	• kurzus
Továbbképzés címe (amennyiben releváns)	**Wellbeing: stresszkezelés és energiamenedzsment - Önismeret, töltődés és fenntartható mindennapok**
Fogadó intézmény neve	Business Innovation Training
Fogadó intézmény típusa (nem helyes törlendő)	• továbbképző intézmény
Fogadó ország	Olaszország
Munkanyelv	Magyar

Mobilitás időtartama	2026.07.26 - 08.01. 7 nap (munkanapok száma) 1 utazási napok száma

A résztvevő feladatai a mobilitás előtt

Kérjük, röviden mutassa be, hogyan készült fel a mobilitásra.

A mobilitást megelőzően tájékozódtam a helyszínről, részletesen áttekintettem a kurzus programját, tartalmi leírását és a szükséges teendők listáját. Megterveztem az utazást, lefoglaltam a szállást, befizettem a részvételi díjat a képző intézmény részére, valamint megfelelő utasbiztosítást kötöttem. Aláírtam a szükséges dokumentumokat, köztük az ösztöndíjszerződést és a tanulási megállapodást (Learning Agreement). Előzetesen tájékozódtam a kurzus elvégzését követő feladataimról és beszámolási kötelezettségeimről is. Felkészülésemet segítette, hogy tapasztalatot cseréltem azokkal a kollégákkal, akik az előző évben már részt vettek ezen a képzésen.

Tanulási eredmények

Az elvárt tanulási eredmények meghatározása a mobilitás tervezési szakaszában (pályázat)

(A tanulási folyamat elvárt eredményét írja le, cselekvést jelentő igéket használ, specifikus, konkrét, világos, egyértelmű és mérhető.)

A mobilitás során célom, hogy megismerjem a testi, lelki és szociális jóllét legfontosabb összetevőit, valamint felismerjem a stressz testi, érzelmi és viselkedési tüneteit. Szeretném azonosítani a saját stresszforrásaimat, terhelő tényezőimet és azokat az erőforrásokat, amelyek segíthetnek az egyensúlyom megőrzésében.
Célom, hogy megismerjem a tartós stressz és a kiégés kialakulásának folyamatát, tüneteit és megelőzési lehetőségeit. Szeretnék elsajátítani és önállóan alkalmazni több olyan relaxációs, légző- és mikroszüneti technikát, amelyet be tudok építeni a mindennapjaimba.
Szeretném fejleszteni az önismeretemet és az érzelemszabályozási képességemet, felismerni a negatív automatikus gondolataimat, és megtanulni azok tudatos átkeretezését. Célom, hogy jobban megismerjem saját értékeimet és szükségleteimet, tudatosabban alakítsam személyes határaimat, valamint hatékonyabban kezeljem a munkahelyi terhelést.
Szeretném felismerni, hogyan befolyásolja jóllétemet az alvás, a mozgás, a táplálkozás, a kikapcsolódás és az emberi kapcsolatok minősége. A képzés végére egy olyan személyes stresszkezelési és feltöltődési tervet kívánok kialakítani, amelyet hosszabb távon is követni tudok.
Célom továbbá, hogy a megszerzett ismereteket és módszereket beépítsem oktatói munkámba, és az életkorukhoz igazítva tanulóimmal is alkalmazzam. Tapasztalataimat szeretném megosztani kollégáimmal, ezzel is hozzájárulva egy támogatóbb, kiegyensúlyozottabb és a jóllétet előtérbe helyező intézményi légkör kialakításához.

A tanulási eredmények értékelése a mobilitás után

(Az elvárt tanulási eredmények teljesülésének „vizsgálata", a személyes fejlődés nyomon követése, bizonyítékok a kompetenciafejlődésre – a résztvevő hogyan értékeli, sikerült-e elérni a kitűzött tanulási eredményeket a mobilitása során.)

Mit tanult, tapasztalt, sajátított el a mobilitás alatt? Miben fejlődött?	A képzés során megismertem és elsajátítottam több, a mindennapokba könnyen beilleszthető mikroszüneti technikát, amelyek segítenek a stressz csökkentésében és az energiaszint fenntartásában. Az önismereti feladatok hatására tudatosabbá vált számomra, hogy mely területeken szükséges változtatnom saját gondolkodásomon, szokásaimon és reakcióimon. Fontos tapasztalatot szereztem az elengedés jelentőségéről is: megtanultam felismerni azokat a helyzeteket és terheket, amelyeket nem tudok befolyásolni, ezért az elfogadásuk és elengedésük hozzájárulhat lelki egyensúlyom megőrzéséhez.
Mennyire teljesültek az előzőleg meghatározott célkitűzései?	Az előzetesen meghatározott célkitűzéseim teljesültek. Az értékfeltáró kérdőívek és az önismereti feladatok segítségével felismertem, hogy gyakran mások szükségleteit helyezem a sajátjaim elé, ezért a jövőben nagyobb figyelmet kell fordítanom önmagamra és a feltöltődésemre is. Tudatosult bennem, hogy a munkanap során nekem is szükségem van néhány perc kikapcsolódásra, amelyhez jól alkalmazhatók a képzésen elsajátított légző- és relaxációs technikák, valamint a zenehallgatás. Megerősítést kaptam abban is, hogy tudatosabban kell élnem, és meg kell tanulnom elengedni azokat a helyzeteket, amelyeken nem tudok változtatni, ahelyett, hogy hosszasan rágódnék rajtuk.
A tapasztalatok milyen előnyt jelentenek a hazai előmenetele/további munkája során?	A képzésen szerzett ismeretek és gyakorlati módszerek segítségével a jövőben tudatosabban és eredményesebben tudom kezelni a munkahelyi stresszt, ami hozzájárulhat a kiégés megelőzéséhez és a hosszú távú szakmai motivációm megőrzéséhez. A fejlődő önismeretem és stresszkezelési képességem a tanulókkal való kommunikációban, a nehezebb helyzetek kezelésében és a türelmesebb, kiegyensúlyozottabb oktatói munkában is segítséget jelent. Felismertem továbbá, hogy a tanórák közötti szünetekben saját feltöltődésemre is időt kell szánnom, hogy energiámat és lelki egyensúlyomat a munkanap során megőrizhessem.
Milyen új ismeretekre tett szert a fogadó intézmény országának, kurzus esetén a többi résztvevő országának oktatási rendszeréről, kultúrájáról?	A kurzus során tizenkét nyitott és inspiráló résztvevőt ismertem meg Magyarország különböző településeiről – többek között Érdről, Szegedről és Dabasról –, valamint Szerbiából és Szlovéniából. A csoport tagjai az oktatás különböző területein dolgoztak: voltak közöttünk óvodapedagógusok, gimnáziumi és szakképzési oktatók, valamint pedagógiai asszisztensek is. A közös feladatok és beszélgetések révén betekintést kaptam az eltérő intézménytípusok és országok oktatási gyakorlatába.

	A tapasztalatcsere során kiderült, hogy az eltérő oktatási környezet ellenére számos hasonló kihívással találkozunk. A pedagógusokkal szemben támasztott követelményekhez nem minden esetben áll rendelkezésre elegendő idő, eszköz vagy egyéb erőforrás. A tanulói érdektelenség, pontatlanság és a megfelelő kommunikáció hiánya más intézményekben és országokban is nehézséget jelent. Az oktatói közösségek működésében ugyancsak sok hasonlóságot fedeztünk fel. Megerősítő tapasztalat volt számomra, hogy problémáinkkal nem vagyunk egyedül, és a különböző oktatási területeken dolgozó szakemberek tapasztalataiból, megoldási módszereiből kölcsönösen tanulhatunk.

Hogyan alkalmazhatóak a mobilitás során megszerzett tanulási eredmények a saját munkámban, illetve a küldő intézmény gyakorlatában?
(A terjesztésre, beépítésre vonatkozó tervek.)

A mobilitás során megszerzett ismereteket elsősorban a saját időbeosztásom és munkahelyi határaim tudatosabb kialakításában kívánom alkalmazni. A tanórák közötti tízperces szüneteket a jövőben valóban pihenésre és rövid feltöltődésre használom, szükség esetén néhány percre becsukom a tanterem ajtaját, és alkalmazom a megismert légző-, relaxációs vagy mikroszüneti technikákat.
A tanulókhoz és a szülőkhöz új, tudatosabb szemlélettel szeretnék viszonyulni. Meghallgatom és támogatom őket, ugyanakkor törekszem arra, hogy problémáikat ne vigyem magammal hosszabb időre, és ne rágódjak olyan helyzeteken, amelyeket nem tudok befolyásolni. Osztályfőnökként egyértelmű kommunikációs határokat alakítok ki: hétköznap 16 óra után, valamint hétvégén csak indokolt, sürgős esetben foglalkozom a beérkező üzenetekkel.
A kollégák támogatása továbbra is fontos számomra, de segítséget csak saját feladataim elvégzése után vállalok. Ez nem az együttműködés csökkentését jelenti, hanem a feladataim tudatosabb rangsorolását és a túlterhelés megelőzését. Célom, hogy következetesen megtartsam az újonnan kialakított személyes és szakmai határaimat.
A képzésen szerzett tapasztalatokat és a gyakorlatban jól alkalmazható mikroszüneti, relaxációs és stresszkezelési technikákat megosztom kollégáimmal. A módszerek közül néhány az oktatói közösségben, az osztályfőnöki munkában, illetve a tanulók stresszkezelésének és tudatosságának fejlesztésében is alkalmazható. Tapasztalataimmal szeretnék hozzájárulni egy kiegyensúlyozottabb, a személyes jóllétet és az egészséges szakmai határokat is tiszteletben tartó intézményi gyakorlat kialakításához.

További információ: Az iskola és a világ TKA, 2016.

A továbbképzésprogramja/ szakmai látogatás (job shadowing) munkaterve napi lebontásban

1. nap – Bemutatkozás és ráhangolódás

- A képzéshez kapcsolódó adminisztráció elvégzése.
- Bemutatkozás, ismerkedés és a csoport kialakítása.
- A résztvevők képzéssel kapcsolatos elvárásainak összegyűjtése.
- Annak megfogalmazása, hogy személy szerint mit szeretnénk magunkkal vinni, mit várunk önmagunktól, és mivel tudunk hozzájárulni a csoport munkájához.

2. nap – A jóllét jelentősége

- Relaxációs gyakorlatok elsajátítása, amelyekkel a továbbiakban minden képzési napot kezdtünk és zártunk.
- A testi, lelki és szociális jóllét fogalmának és jelentőségének megismerése.
- A „jóllét kereke" önismereti gyakorlat elvégzése, amelynek segítségével értékeltük életünk különböző területeit.

3. nap – A stressz felismerése és kezelése

- A stresszt okozó követelmények és a rendelkezésünkre álló erőforrások kapcsolatának vizsgálata.
- Saját stresszfaktoraink azonosítása és értékelése.
- A stressz testi, lelki és viselkedési hatásainak megismerése.
- A stressz jeleinek felismerése, valamint kezelési és megelőzési lehetőségeinek feltárása.
- A mindennapokba könnyen beilleszthető mikroszüneti technikák megismerése és gyakorlása.

4. nap – A kiégés megelőzése és a tudatos jelenlét

- A kiégés három dimenziójának megismerése: érzelmi kimerülés, csökkent személyes hatékonyság és deperszonalizáció.
- A kiégés legfontosabb kockázati tényezőinek feltárása.
- A tudatos jelenlét jelentősége: ne kizárólag a szerepeink határozzanak meg bennünket, hanem tudjunk figyelmet fordítani saját szükségleteinkre és élményeinkre is.
- Hálanapló készítése, amely segített észrevenni és értékelni a mindennapok apró örömeit.
- Tudatos zenehallgatás: a ritmus, a hangszerek és a zene által kiváltott érzések megfigyelése.

5. nap – Érzelemszabályozás és gondolkodási minták

- Az érzelmek felismerésének és szabályozásának gyakorlása.
- Személyes értékeink feltárása és rangsorolása.
- A leggyakoribb mentális torzítások megismerése.
- A negatív automatikus gondolatok felismerése.
- A hatlépcsős kognitív átkeretezés módszerének elsajátítása és gyakorlati alkalmazása.

6. nap – Személyes határaink felismerése

- Az egészséges én-határok és a komfortzóna vizsgálata.
- Különböző állítások értékelése a „komfortzónámba tartozik", „még belefér" és „szóba sem jöhet" kategóriák szerint.
- Annak felismerése, hogy mely helyzetekben szükséges rugalmasnak lennünk, és mikor kell egyértelműen meghúznunk saját határainkat.
- A munkahelyi és magánéleti elérhetőség tudatos szabályozása. Fontos személyes felismerésem volt, hogy a tanulók és a szülők számára nem kell folyamatosan elérhetőnek lennem, ezért az esti és hétvégi kommunikációban egyértelmű határokat szükséges kialakítanom.

7. nap – Összegzés és disszemináció

- A képzésen megszerzett ismeretek és tapasztalatok összegzése.
- A hét legfontosabb tanulási eredményeinek feldolgozása.
- A tanultakról hétfős csoportokban összeállított és megtartott disszeminációs előadás.

Dátum: 2026.08.04.

résztvevő aláírása