Erasmus+
Új lehetőség. Új szemlélet.

TEMPUS
KÖZALAPÍTVÁNY

ERASMUS+ KA1 MOBILITÁSI PROJEKTEK – 2026

EGYÉNI BESZÁMOLÓ - MUNKATÁRSAK

A résztvevő adatai

Név	Pósta Réka
Beosztás, oktatott tantárgyak (ha releváns)	oktató, német nyelv
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 (nem helyes törlendő)	• kurzus
Továbbképzés címe (amennyiben releváns)	Grado, Olaszország
Fogadó intézmény neve	Business Innovation Training srls.
Fogadó intézmény típusa (nem helyes törlendő)	• továbbképző intézmény

Fogadó ország	Olaszország
Munkanyelv	Magyar
Mobilitás időtartama	2026. 07.26. –tól 2026.08.01. -ig 7 nap (munkanapok száma) 2 utazási napok száma

A résztvevő feladatai a mobilitás előtt

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

A mobilitásra való felkészülés során első lépésként kiválasztottam az érdeklődési körömnek és szakmai céljaimnak leginkább megfelelő wellbeing tanfolyamot. A választásomat egyeztettem az intézményvezetővel, majd a jóváhagyást követően lefoglaltam a szállást, és folyamatos kapcsolatot tartottam a közvetítő irodával. A szükséges kérdőíveket és dokumentumokat határidőre kitöltöttem, valamint átvettem az iskolától a mobilitáshoz kapcsolódó szerződéseket.

Megszerveztem az oda- és visszautazást, átutaltam a tanfolyam részvételi díját, valamint jeleztem a szervezők felé az étkezési igényeimet. Megkötöttem a szükséges utasbiztosítást, kiváltottam az Európai Egészségbiztosítási Kártyát, és ellenőriztem személyes okmányaim érvényességét. Emellett összegyűjtöttem és előkészítettem a mobilitáshoz szükséges szerződéseket és egyéb okmányokat.

Az utazás előtt tájékozódtam a képzés helyszínéről, Gradóról, megismertem a helyi közlekedési és egyéb gyakorlati tudnivalókat, valamint összegyűjtöttem a legfontosabb címeket és elérhetőségeket. Végül elvégeztem az utazás előtti gyakorlati előkészületeket, becsomagoltam, és gondoskodtam a szükséges valutáról is.

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.)

- megismerni a wellbeing, a mentális jóllét támogatásának korszerű módszereit;
- olyan technikákat alkalmazni, amelyek elősegítik a stresszkezelést és a kiégés megelőzését;
- fejleszti kommunikációs és együttműködési készségeit, valamint empatikus hozzáállását;
- megismeri az inkluzív és támogató tanulási vagy munkahelyi környezet kialakításának jó gyakorlatait;

- a tanfolyamon elsajátított módszereket saját intézményében alkalmazni és beépíteni a mindennapi munkába;

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 mobilitás során korszerű ismereteket és gyakorlati módszereket sajátítottam el a wellbeing, a mentális jóllét támogatása, a stresszkezelés és a kiégés megelőzése területén. Megismertem olyan technikákat és jó gyakorlatokat, amelyek hozzájárulnak a pozitív tanulási és munkahelyi környezet kialakításához.
Mennyire teljesültek az előzőleg meghatározott célkitűzései?	Az előzetesen kitűzött céljaim teljes mértékben megvalósultak. A tanfolyam során megszerzett ismeretek megfeleltek az elvárásaimnak, és számos olyan gyakorlati eszközt kaptam, amelyeket a mindennapi munkám során közvetlenül alkalmazni tudok.
A tapasztalatok milyen előnyt jelentenek a hazai előmenetele/további munkája során?	A megszerzett tudás hozzájárul szakmai fejlődésemhez és munkám színvonalának emeléséhez. A wellbeinget támogató módszerek alkalmazásával eredményesebben tudom támogatni a tanulók és a saját jóllétemet. A tanultakat beépítem a mindennapjaimba.
Milyen új ismeretekre tett szert a fogadó intézmény országának, kurzus esetén a többi résztvevő országának oktatási rendszeréről, kultúrájáról?	Megismertem a wellbeing szemlélet gyakorlati megvalósításának különböző formáit. A résztvevőkkel folytatott közös munka erősítette nyitottságomat és hozzájárultak szakmai látóköröm bővítéséhez.

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 és módszereket a mindennapi munkám során fokozatosan beépítem a pedagógiai gyakorlatomba. A wellbeing szemléletet támogató technikákat – például a stresszkezelést, az érzelmi jóllét fejlesztését, a pozitív kommunikációt és a közösségépítő módszereket – alkalmazni fogom a tanórákon és a tanórán kívül. Célom, hogy olyan támogató, biztonságos és motiváló tanulási környezetet alakítsak ki, amely hozzájárul a tanulók és a pedagógusok jóllétéhez egyaránt.

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

A továbbképzés programja / szakmai látogatás (job shadowing) munkaterve napi lebontásban

1. nap: Alapozás, ráhangolódás, ismerkedés, a jóllét fogalma. Stressz és energiaszint felmérése, a kurzus céljainak megismerése.
2. nap: A stressz megértése, stresszreakciók, Burnout-Maslach modell, életkerék és stressztérkép, mikrotechnikák.
3. nap: Burnout megelőzés és eszköztár, életmód szerepe, stresszkezelő eszköztár.
4. nap: Mindfulness és pozitív pszichológia, tudatos jelenlét a mindennapokban, gyakorlatok megismerése.
5. nap: Kognitív eszközök, CERQ 9 érzelemszabályozási statégia, kognitív átkeretezés technika, további gyakolatok.
6. nap: Határok és asszertivitás, komfortzóna és személyes határok, gyakorlatok.
7. nap: Disszemináció, a továbbképzés sikeres elvégzéséről szóló bizonyítvány kiosztása.

Dátum: Szekszárd, 2026. 08. 05.

résztvevő aláírása