Erasmus+
Új lehetőség. Új szemlélet.

TEMPUS KÖZALAPÍTVÁNY

ERASMUS+ KA1 MOBILITÁSI PROJEKTEK – 2026

EGYÉNI BESZÁMOLÓ - MUNKATÁRSAK

A résztvevő adatai

Név	Völgyi Ágnes
Beosztás, oktatott tantárgyak (ha releváns)	Szakmai munkaközösség-vezető, oktató, mezőgazdasági szakmai tantárgyak
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)	21. századi vezetői készségek - Modern vezetői gondolkodás és tudatos irányítás egyensúlyban
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) 2 utazási napok száma

A résztvevő feladatai a mobilitás előtt:

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

A mobilitást megelőzően hiánytalanul kitöltöttük és aláírtuk a szükséges adminisztratív és szerződéses dokumentumokat. Befizettem a képzés díját, lefoglaltam a szállást és megszerveztem az utazást, valamint elintéztem a szükséges utas- és balesetbiztosításokat is.
Felvettem a kapcsolatot a szervező intézménnyel. Áttekintettem a kurzus tematikáját és előzetes célkitűzéseket fogalmaztam meg.

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 végére az alábbi tanulási eredmények elérését tűztem ki célul:

Vezetői kommunikáció és konfliktuskezelés

- Legalább három asszertív és erőszakmentes kommunikációs technikát sajátítok el.
- Képessé válok az ellenállást csökkentő, fejlesztő visszajelzések megfogalmazására.
- A tanult módszerek alkalmazásával legalább két, szülőkkel vagy kollégákkal kialakuló nehéz kommunikációs helyzetet elemzek és kezelek.
- Tudatosan megválasztom a konfliktus jellegéhez és a résztvevők szükségleteihez illeszkedő kommunikációs stratégiát.

Coaching szemléletű vezetés

- Megismerem a coaching szemléletű vezetés alapelveit és legfontosabb kérdezéstechnikáit.
- Legalább három nyitott, megoldásközpontú kérdéstípust alkalmazok szakmai vagy vezetői megbeszéléseken.
- Képessé válok arra, hogy kész megoldások közlése helyett kérdésekkel segítsem a kollégák önálló gondolkodását és felelősségvállalását.

- Legalább két vezetői helyzetben kiválasztom és indoklom a feladatnak, illetve a munkatárs felkészültségének megfelelő helyzetfüggő vezetési stratégiát.

Szervezési és időgazdálkodási kompetenciák

- A Covey-mátrix alkalmazásával sürgősség és fontosság szerint rendszerezem vezetői feladataimat.
- Elkészítek egy saját heti prioritási tervet, amelyben elkülönítem az azonnali, tervezhető, delegálható és elhagyható feladatokat.
- Meghatározom legalább három rendszeresen visszatérő feladat delegálásának lehetséges módját, felelősét és ellenőrzési pontjait.
- Legalább három, a mindennapi munkavégzésbe beilleszthető mikrointervenciót vagy rövid regenerációs technikát sajátítok el a túlterhelés csökkentésére.

Stresszkezelés és a kiégés megelőzése

- Felismerem és megnevezem saját legfontosabb stresszforrásaimat, valamint a kiégésre utaló korai figyelmeztető jeleket.
- Legalább három, vezetői helyzetekben alkalmazható stresszkezelési és reziliencianövelő technikát sajátítok el.
- Elkészítem saját, konkrét tevékenységeket és megvalósítási határidőket tartalmazó egyéni megújulási tervemet.
- Összeállítok egy személyre szabott „vezetői újrakezdő csomagot", amely válsághelyzetben is alkalmazható relaxációs, priorizálási, támogatáskérési és önreflexiós eszközöket tartalmaz.

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?	Elsajátítottam az Erőszakmentes Kommunikáció (EMK) szükséglet- és empátiaalapú modelljét, valamint a kríziskommunikáció és a nem-verbális szobros gyakorlatok módszertanát. Gyakoroltam a személyiségtípusok kezelését, az időgazdálkodást, a feladatdelegálás lépéseit és a struktúrált csapatépítő programok tervezését. Pénteken out door körülmények között sajátítottam el légzőgyakorlatokat, meditációs és érzelemszabályozási technikákat

Mennyire teljesültek az előzőleg meghatározott célkitűzései?	A célkitűzések 100%-ban teljesültek. A képzés kifejezetten gyakorlatias, életszerű és interaktív jellege lehetővé tette, hogy ne csak elméletben, hanem szituációs játékokon és esettanulmányokon keresztül is begyakoroljam a modern vezetői reflexeket.
A tapasztalatok milyen előnyt jelentenek a hazai előmenetele/további munkája során?	Szakmai munkaközösség-vezetőként és oktatóként határozottabban, strukturáltabban és hatékonyabban tudom irányítani a munkaközösség feladatait. A delegálási és időgazdálkodási technikák segítenek az adminisztratív tehermentesítésben, a stresszkezelési modul pedig hozzájárul a hosszú távú kiegyensúlyozott munkavégzéshez.
Milyen új ismeretekre tett szert a fogadó intézmény országának, kurzus esetén a többi résztvevő országának oktatási rendszeréről, kultúrájáról?	A képzés során lehetőségem nyílt a más intézményekből érkező magyar kollegákkal való mélyreható tapasztalatcserére, a hazai szakképzési/oktatási jógyakorlatok összehasonlítására.

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

Saját munkámban:

A mobilitás során megismert erőszakmentes kommunikációs (EMK) és coaching szemléletű módszereket tudatosan beépítem a kollégákkal, a tanulókkal és a szülőkkel folytatott kommunikációmba. A nehéz helyzetekben törekszem az asszertív, ellenállást csökkentő visszajelzésadásra, valamint nyitott és megoldásközpontú kérdésekkel támogatom az érintettek önálló gondolkodását. A Covey-mátrix segítségével rendszeresen rangsorolom feladataimat, tudatosabban alkalmazom a delegálást, a stresszkezelési technikákat pedig beépítem a mindennapi vezetői gyakorlatomba.

Intézményi szinten:

A megszerzett ismereteket és jó gyakorlatokat belső tudásmegosztás keretében ismertetem a munkaközösség tagjaival. Rövid előadást és gyakorlati bemutatót tartok az asszertív kommunikáció, a coaching szemlélet, a feladatdelegálás, az időgazdálkodás és a krízishelyzetek

kezelése témakörében. A képzésen megismert, az intézményi működésben is alkalmazható módszereket és segédanyagokat megosztom kollégáimmal, ezzel támogatva a tudatosabb együttműködést, a vezetői feladatok eredményesebb elosztását és a munkahelyi túlterhelés csökkentését.

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

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

2026.07.26. (Vasárnap): Érkezés, bemutatkozás, bizalomteli tanulási környezet megteremtése és csoportszabályok lefektetése.

2026.07.27. (Hétfő): Vezetői kompetenciák, önismeret, prezentációk készítése (stresszkezelés, időgazdálkodás), szervezeti feszültségek kezelése és tapasztalati gyakorlatok.

2026.07.28. (Kedd): Csapatépítés és feladatdelegálás. Szervezeti működés, ellenálláskezelés, a kérés művészete, kísérő visszajelzési kultúra.

2026.07.29. (Szerda): Erőszakmentes Kommunikáció (EMK) és kríziskezelés. Szükséglet- és empátiaalapú együttműködés, nem-verbális szobros játékok, értő figyelem gyakorlása.

2026.07.30. (Csütörtök): Munkahelyi konfliktuskezelés, szituációs szerepjátékok, részlegek közötti hídépítés (Bridge Building) és egyéni otthoni akcióterv készítése.

2026.07.31. (Péntek): Belső egyensúly, stresszkezelés, outdoor modul: meditáció, légzőgyakorlatok, érzelemszabályozás és mikropillanatok tudatos megélése.

2026.08.01. (Szombat): Disszemináció, 6 fős csoportokban tudásmegosztó előadások (5 perces prezentációk), kurzusértékelés, Tanúsítványok átvétele.

Dátum: 2026.08.05.

Völgyi Ádám
résztvevő aláírása