

ERASMUS+ KA1 MOBILITÁSI PROJEKTEK – 2022

EGYÉNI BESZÁMOLÓ - MUNKATÁRSAK

A résztvevő adatai

Név	Tiszóczy Enikő
Beosztás	iskolapszichológus
Intézmény	Szentendrei II. Rákóczi Ferenc Általános Iskola és Gimnázium

A projekt adatai:

Hivatkozási szám (projektkód):	2022-1HU01-KA122-SCH-000075881
OID azonosító:	

A mobilitás adatai

Mobilitás típusa (nem helyes törlendő)	<ul style="list-style-type: none">szakmai továbbképzés
Továbbképzés címe (amennyiben releváns)	Yoga & Meditation for a Mindful Education
Fogadó intézmény neve	Project Management Spain Erasmus plus S.L.U.

Fogadó intézmény típusa (nem helyes törlendő)	<ul style="list-style-type: none">• továbbképző intézmény
Fogadó ország	Izland
Munkanyelv	angol
Mobilitás időtartama (munkanapok száma)	6 nap

A résztvevő feladatai a mobilitás előtt

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

Az utazás előtt kissé felfrissítettem az angol nyelvtudásomat, hogy ne okozzon problémát a kommunikáció. A szakmai részére pedig a meghirdetett tematika alapján készültem, utánaolvastam a témának. A technikai felkészülést (szállás, utazás intézése), könnyen meg lehetett oldani az Internet segítségével. A helyi látóivalóknak, szintén az Interneten néztem utána.

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.)

Diákok és tanárok jólléte az elmúlt két évben sokat romlott. Bezártság, ismeretlentől való szorongás mentális- és fizikai megbetegedéseket is okozott a fertőzések mellett, amelynek szintén jelentős pszichés utóhatását tapasztaljuk. Ezek javítására is megoldást kell kínálnunk. A meditáció, jóga és mindfulness technikájának elsajátításával nem csak a testi harmónia, hanem a pszichés kiegyensúlyozottság is növelhető. A pszichés állapot javítására irányuló intézményi szintű kezdeményezést elsősorban a tanárok és diákok pszichés állapotának helyzete teszi indokolttá, de a módszer preventív jelleggel is alkalmazható hosszútávon. Az egyén pszichés kiegyensúlyozottsága az iskolai feszültségi szint csökkenését is eredményezi. Kiegyensúlyozottabb, biztonságosabb környezetben hatékonyabb nevelő munkát lehet végezni. Ezek mellett a diákok olyan megküzdési stratégiát sajátítanak el, amit az életük során később is alkalmazni tudnak. A tanulható technikák segítségével figyelmük ráirányul a belső folyamataik, az önreflexió fontosságára. A testtudatosság, a szorongásoldás, a belső impulzusok lecsendesítésének képessége hasznos készségek az élet minden helyzetében. Elégedettségi kérdőívek használatával lehet mérni a kezdeményezés sikerét, illetve a beírások számának csökkenésével is nyomon követhető az általános pszichés kiegyensúlyozottság mértéke.

A tanulási eredmények értékelése a mobilitás után

(Az elvárt tanulási eredmények teljesülésének „vizsgálata”, a személyes fejlődés nyomon követése, bizonyítékok a kompetenciafejlődésre.)

A kurzuson való sikeres részvételtől a fogadó intézmény tanúsítványt állított ki. Az Europass mobilitási igazolvánnyal igazolták a kurzuson elsajátított készségeket.

A kurzus során saját élményként szerezhettünk tapasztalatot a módszer hatékonyságáról, ezzel megteremtve a lehetőséget, hogy a munkánk során alkalmazni tudjuk a technikákat. A tanfolyamon sok jól használható játékot tanultunk, amik közvetlenül alkalmazhatók az osztályteremben. Kipróbálhattuk a légző gyakorlatok sokszínűségét, és funkcióját, valamint alkalmazási területeit. A jóga gyakorlatok a szűk osztálytermi keretek között is megvalósíthatók, így segítve a diákok a kiegyensúlyozottabb pszichés állapotát.

A tanév során elkezdtem alkalmazni a tanult készségeket egy-egy diákcsoportnál, osztálynál. Tőlük személyes beszélgetések és motivációs megnyilvánulások során kaptam visszajelzést a módszer beválásáról. Illetve fantasztikus élmény volt többször is megtapasztalni, hogy légző gyakorlatok gyakorlása alatt, hogyan csendesül el egy osztálynyi diák pillanatok alatt, kezd önmagára figyelni, fókuszálni.

A tanév során egy szakmai napon beszámolót tartottam a tanultakról és a kipróbált osztályos tapasztalataimról, melynek célja volt, hogy a kollégák is kedved kapjanak a légzés-, és jóga gyakorlatok alkalmazására a diákok osztálytermi frissítésére, és a szorongás oldására.

Hogyan alkalmazhatóak a mobilitás során megszerzett tanulási eredmények a saját munkámban, illetve a küldő intézmény gyakorlatában?

(A terjesztésre vonatkozó tervek.)

A tanév során minél több diák számára szeretném megmutatni a módszer technikáját, ezzel esélyt adva számukra az alkalmazás lehetőségére, bármikor az életük során.

A nevelőtestületnek egy szakmai napon megosztottam a tanult módszereket és a saját diákjainkkal átélt tapasztalatokat is.

Majd a környék iskoláit is bevonva szervezett Erasmus-napon bemutattam (a többi, más képzésben résztvevő kollégával együtt) a módszerek érvényesítését és érvényesülését a saját tapasztalataim alapján.

További információ: [Az iskola és a világ](#) TKA, 2016.

A továbbképzés programja / szakmai látogatás (job shadowing) munkaterve

A tanfolyam oktatói vasárnap délután várják a résztvevőket. Ahol minden résztvevő és tanár bemutatásra kerül. Röviden ismertetjük a tanfolyamot, és egy kicsit beszélünk saját tapasztalatainkról a mindfulness és a jóga terén.

1. NAP: HÉTFŐ

A tanfolyam bemutatása

Mi az a mindfulness, mire használják és mikor?

Ki gyakorolhatja?

Mi a jóga és a jóga fajtái?

Ki gyakorolhatja és mire való?

A jóga és a tudatosság előnyei

Az éberség 9 attitűdje

Mindfulness és jóga gyakorlat

2. NAP: KEDD

A legjobb idő a pihenésre és a jóga gyakorlására

Teremtsen nyugodt légkört

Megtanulunk pihenni

Megtanulunk lélegezni

Csakrák és energia

Tippek a gyerekekkel való meditációhoz

Mindfulness gyakorlatok gyerekeknek

Jóga gyakorlat játékokkal és relaxációval

3. NAP: SZERDA

Meditáció az emlékezetért

Könnyű mindfulness játékok

Relaxációs technikák

A megbecsülés láncá
Jóga különböző korosztályoknak
Mennyi ideig tartson egy jóga?
Jógagyakorlat játékokkal, relaxáció zenével

4. NAP: CSÜTÖRTÖK.

Hálózatépítő tevékenység: Saját iskola bemutatása és a KA1 PROJEKT: 5W. KI, MIT, MIKOR, HOL, MIÉRT minden résztvevővel a tanfolyamról és a cég egyéb strukturált tanfolyamairól.

Hálózati tevékenység: Irányított munkamenet a legjobb partner megtalálása érdekében egy jövőbeli JOB SHADOWING és/vagy KA229 PROJECT számára.

5. NAP: PÉNTEK

Koncentrált munkavégzés
Mindfulness és az érzékek
Figyelem, egyensúly és együttérzés
Gyerekeknek szóló jógaórákra vonatkozó ajánlások
Mindfulness gyakorlat
Jóga gyakorlat zenével és játékokkal

Dátum:

részvevő aláírása