



Tanári jóllét

Tanártámogatótréning, coaching és mentorálás a modern kor kihívásainak leküzdésére

Tréner, tanár: Szász Ramóna

Rovinj, 2023. augusztus 6-12.

A képzés rövid tartalma címszavakban:

- Mi a tudatosság és miként segít bennünket a munkánk során
- A motiváció, a motiválás pszichológiája és dinamikája
- Simon Sinek: „Találd meg a miérted” című coachingja, amire a szívedben születted igazán
- EQ, negatív korlátozó hiedelmek, NAG beazonosítása és elmozdítása
- Pozitív pszichológia és gondolkodásmód, gyakorlati tippekkel
- Empátia, hit önmagunkban, a Naplózás művészete
- Idő- és stresszmenedzsment
- Megküzdés az „óriásokkal”
- Miként mondjunk NEM-et?
- Reziliencia gyakorlatok oktatási szituációkban
- Asszertív kommunikációs tréning
- Tudatosság gyakorlatok
- Csoportos coachingok

A képzésről:

Először vehettem részt az Erasmus+ pályázaton. A JUTAKI Bt. szervezésében, Véghné Juhász Krisztina vezetésével, egy maximálisan jól előkészített és a tanfolyam ideje alatt probléma mentesen levezetett programon vehettem részt. A csoportunk 23 főből állt.

Tudatosan választottam olyan képzést, amellyel nem csak az agyammal, hanem inkább a lelkemmel, a szívemmel ültem be, ezeknek a részeimnek a fejlesztését, emlékeztetését vártam, hogy „megmozgassák”. Bár a tanfolyam leírása tartalmazta, hogy miként előzzük meg a szakmai kiégést, mint negatív pedagógiai folyamatot, alapvetően még harminc év után, a pedagógiai pályán is lelkesedéssel, kíváncsisággal fogadok számomra érdekes, új dolgokat.

Ramóna személyében egy olyan embert ismertem meg, aki a fentekben felsorolt témakörökben hitelesen, szakmailag kompetensen vezetett bennünket. Személyisége nem volt tolakodó,

inkább elfogadó, befogadó, támogató és a sok csoportos, páros és egyéni munkát úgy vezényelte le a háttérben, hogy azt éreztem, öt napon át úgy dolgozhattam a személyiségemen, hogy pedagógusként és magán emberként is újjászületett emberként vehettem át a tanfolyamot elvégzéséről szóló tanúsítványomat.

A képzést tartalma szerint két nagy egységre tudnám bontani. A megjelölt témakörök elején egy rövid előadást hallgattunk meg az adott területről, majd következtek az egyéni, páros vagy csoportos munkák. Ezek a részek voltak nagyon tanulságosak számomra. Gyakran nehéz volt szétválasztani, hogy most a munkámmal vagy az életem más területével kapcsolatos problémákkal szembesültem, majd kaptam nagyon hasznos, gyakorlati, módszertani segítséget.

A legjobban az asszertív kommunikációt és „Miként mondjunk nemet?” részeket vártam. Vallom, hogy mind a munkámban, mind az életem más területein a megfelelő kommunikáció a kulcsszó. A hét előrehaladtával rájöttem, hogy ez a probléma nagyon összetett. Ramóna zseniálisan építette fel a hét tematikáját, így péntekre világossá vált számomra, hogy a többi tematikus rész is hozzájárult, hogy új ismeretek, technikák segítségével még jobban boldoguljak nemcsak a kommunikáció területén.

A hét teljességét adta a csodálatos Rovinj, ahol a képzés zajlott. A főszervező Véghné Juhász Krisztina gondoskodott az általa szervezett vacsorával, a környéket bemutató kirándulásokkal és az eseményt lezáró hajóúttal, hogy a tanulás után feltöltődve, teli élményekkel kapcsolódjunk ki.

Nagyon hálás lennék, ha ez a kiscsoport jövőre, Ramóna vezetésével tovább „képezné” magát, hogy a tanév mindennapjaiban is megvalósuljon a „tanári jóllét”.

Köszönöm mind a szervezőknek (JUTAKI Bt.), mind a trénerünknek (Szász Ramóna), hogy részt vehettem ezen a továbbképzésen! Nagyon remélem, hogy lesz még máskor más típusú Erasmus+ képzésen részt venni.

Lajos Judit