

Tanári jóllét - Rovinj

Lányi Katalin



2024 augusztusában vettem részt Rovinjban a Tanári jóllét kurzuson.

(Tanári jóllét (Well being): tanártámogató tréning, coaching és mentorálás a modern kihívások leküzdésére – 2024. augusztus 4-10.)

Bíztam abban, hogy egy kellemes hetet fogok eltölteni a tengerparton, és néhány jó ötlettel, hazavihető módszerrel gazdagodom.

A képzés azonban messze túlszárnyalta elvárásaimat.

Ennek több oka is volt:

- a kurzus vezetése
- a résztvevők egymás iránti empátiája
- saját nyitottságom
- a képzés biztonságos, jó hangulata
- a csodálatos környezet.

Logikusan felépített, változatos munkaformákra, módszerekre épülő, okosan irányított kurzus részese lehettem, amiért nagyon hálás vagyok a kurzus trénerének, Szász Ramónának. Érzékenyen, a résztvevők jelzéseire reagálva, rugalmasan, partnerségre építve vezette a tanfolyamot, mély szakmai hitelességgel.

A résztvevők között kialakuló őszinte, egymásra figyelő, elfogadó hangulat adott teret annak, hogy nyíltan tudjuk megosztani egymással pedagógus hivatásunk örömeit, nehézségeit, kételyeit. Az építő szakmai, emberi beszélgetések mindannyiunkat gazdagítottak.

A kurzuson önmagamról is többet tudhattam meg, hisz a képzés célja is az önismeretre épülő, személyes növekedés tudatosítása, énhatáraink megismerése, saját jóllétünk megvalósítása. Ehhez rengeteg segítséget

kaptam, hatékony eszközökkel, stratégiákkal gazdagodtam. A motiváció dinamikájáról bővíthettem ismereteimet, megtanultam felismerni a negatív korlátozó hiedelmeket, a kiégésre utaló jeleket, a megelőzési lehetőségeket. Tanultam a helyes időgazdálkodás fontosságáról, a munka és a magánélet egészséges határainak megtalálásáról. Betekintést nyertünk az asszertív kommunikáció előnyeibe, saját és partnerünk jogainak megfogalmazásával. Gyakoroltuk az énközléseket, a közléssorompók elkerülését. Minden témához szakirodalmi ajánlást is kaptunk, hogy tovább bővíthessük ismereteinket egy-egy témakörben. Bízom benne, hogy a tanultak segíteni fognak abban, hogy munkámat továbbra is elkötelezetten, saját és tanítványaim jóllétére hangolva tudjam folytatni.

A szervezők mindent megtettek azért, hogy kellemesen érezzük magunkat, köszönet a programokért, a közös vacsora, a hajókirándulás jókedvéért.

Ebben az egy hétben a szakmaiság mellett megélhettük a munka és magánélet helyes arányát, a délelőtti tanulás után a tenger, a napfény, a pihenés adott feltöltődést.

Köszönet ezért az élményekben, tudásban gazdagító hétért.