

## Szakmai beszámoló



### I. A mobilitás főbb adatai

- A résztvevő neve: Balkayné Kalló Ágnes
- A mobilitás célországa: Egyesült Királyság
- A választott továbbképző kurzus helyszíne: Canterbury
- A képzőintézmény neve: Pilgrims
- A mobilitás keretében elvégzett kurzus neve: NLP and coaching for the English classroom
- A mobilitás időtartama: 2019. július 07. - július 20.

### II. A mobilitás céljai

A VMG Erasmus+ KA1 Mobilitási Projektjének keretében angoltanárként részt vehettem 2019. július 7. és 20. között egy nyelvtanári továbbképzésen az Egyesült Királyságban. Több okból is a Pilgrims nyelviskola és tanárképző központ által szervezett *NLP and coaching for the English classroom* (NLP és coaching technikák alkalmazása az angolórán) elnevezésű kurzusát választottam. Egyrészt a Pilgrims iskola által képviselt magas szakmai színvonal és az ott tanító trénerek nemzetközi elismertsége egyfajta biztosíték volt számomra, hogy a nagy múltra visszatekintő városka és annak kulturális élete jelentette élmények mellett értékes szakmai tapasztalatokkal fogok gazdagodni.

A kurzus címe és leírása alapján arra számítottam, hogy olyan korszerű és hatékony tudással, impulzusokkal, technikákkal gyarapodhatom, amelyekkel abban tudom majd segíteni a diákjaimat, hogy meg tudják határozni a saját céljaikat, amelyekért kitartóan és felelősséget vállalva tudnak és akarnak dolgozni. Ezen kívül a saját nyelvtudásom és célnyelvi kulturális ismereteim gyarapítása is céljaim között szerepelt, valamint saját önismeretem és tanári-vezetői képességeim fejlesztése.

### III. A mobilitás tapasztalatai és eredményei

A kurzus elsődleges célja az volt, hogy tapasztalt nyelvtanárokat megismertessenek olyan a tanórákon is használható NLP és coaching technikákkal, amelyekkel a kívánt változásokat el lehet érni. Ehhez rengeteg elméleti és gyakorlati anyagot kínált a kurzus vezetője kezdve onnan, hogy felhívta a figyelmet annak fontosságára, hogy a tanár és a diákok érzelmi állapota milyen hatással van az elvégzendő feladatok kivitelezésére, hogy mennyire fontos annak tudatosítása, hogy a szavaink és a tetteink milyen és mekkora hatással lehetnek másokra, hogy mennyire lényeges az, hogy jól tudjunk kérdezni, és hogy pontosan megértsük, mire gondol a másik ember. Rengeteg gyakorlati ismeretre tehettem szert, mivel az ismertett technikákat először a csoporttársakkal próbáltuk ki párban, majd a kurzus végén lehetőségünk volt egy másik csoportból való önkéntes kollégával is egy komplett coaching alkalmat végigcsinálni.

A kurzus nagyon magas szakmai színvonalú volt, komoly szakmai megújulás volt ez a két hét a számomra.

Minden hétköznap három 90 perces tanóránk volt a kurzus vezetőjével, délutánonként és este pedig lehetőségünk volt módszertani workshop-okon illetve a brit kultúrával kapcsolatos programokon részt venni. Két alkalom kivételével az órákat egy nagyon tapasztalt és nagy tudású tréner tartotta, aki maga is coach és nyelvtanár, és igen nagy hangsúlyt fektetett arra, hogy megértsük a feladatok minden egyes lépésének a célját és a szükséges elméleti hátterét is.

Az első napon a kurzus vezetője feltérképezte a témához kapcsolódó előzetes ismereteinket és igényeinket, valamint olyan feladatokat adott, amelyek elősegítették, hogy a csoportban kialakuljon egy támogató-elfogadó légkör, ahol a nyílt és őszinte kommunikáció, az egymás tisztelete az alapállás. A következő napokban tisztáztuk, hogy mit jelent a „coaching”, milyen a jó coach hozzáállása, milyen eszközei vannak a bizalmas viszony kialakítására, hogyan tudja a lehető legkörültekintőbben felmérni a kliense igényeit és erőforrásait, azokra hogyan tudja alapozni a közös munkát, a kívánt változás elérését hogyan segítheti elő. Ehhez kapcsolódóan tanultuk meg a 'GROW' modell alkalmazását, a figyelmes hallgatás és a tiszta kérdések technikáit, illetve bizonyos NLP-n alapuló módszereket, amelyek segítségével jobban megérthető egy ember, viselkedéséből, reakcióiból értékes információkat lehet leszűrni. Különböző tanulási stílusokról is tanultunk, illetve az egyéni értékrend tanulásra gyakorolt hatásáról, valamint nagy hangsúlyt kapott a kurzus során, hogy mennyire fontos, hogy az egyén saját maga tudja meghatározni az elérendő céljait, és ehhez hogyan tudja hozzásegíteni a coach. A segítő technikák között hallottunk a META modellről, amely abban játszhat szerepet, hogy az egyén rutinszerűen alkalmazott hiedelmeit/előfeltevéseit/prekoncepcióit, amelyek a fejlődése és a változás akadályai, le tudjuk leplezni, és át tudjuk formálni.

A második héten a különböző személyiség típusokról tanultunk, ehhez a 'Myers Briggs Temperament Indicator' elnevezésű személyiségtesztet használtuk, amely alapján az emberek 16 különböző csoportba sorolhatóak. Minden csoportra jellemzőek, hogy milyen preferenciáik, erősségeik vannak, amelyek, ha okosan építünk rájuk, igen hatékonyak lehetnek a kívánt változás és célok elérésében. A tanult technikák közül szeretném még kiemelni a vizualizáció szerepét, ezen belül is a metaforaalkotást, amely nagyon hatékony eszköze lehet a kliens jelen állapotának felmérésében és tudatosításában, illetve az elérendő cél és az ahhoz vezető út felvázolásában. A kitartó és eredményes munka elősegítője, ha megtanítjuk az egyénnek, hogyan kontrollálhatja a gondolkodásmódját (pl. a negatív kijelentések átfogalmazása pozitív tartalmúakká, mivel a pozitív hozzáállás sokkal fontosabb szerepet játszhat a célok elérésében, mint maguk a képességek). Hatékony eszköz még az ún. 'anchoring' (horgonyzás) technika, amellyel elősegíthető a pozitív hozzáállás hosszú távú fenntartása. Ilyen horgony lehet egy-egy zene, kép, emlék, tárgy, melyek segítségével felidézhetőek a pozitív érzelmek és a korábbi lelkesedés és elhatározás újra kiváltható.

A kurzus utolsó előtti napján lehetőségünk volt „élesben” is kipróbálni magunkat coach-okként. Az egyik párhuzamos kurzus résztvevői voltak a kliensek, akikkel egyénileg egy-egy másfél órás alkalom alatt átbeszéltünk egy számukra fontos problémát, és megpróbáltuk eljuttatni őket a megoldás felismeréséhez, illetve felvázolni egy járható utat annak megvalósításához. Ez az alkalom nagyon hasznosnak bizonyult, mivel mindenki egyénileg, segítő nélkül, de biztonságos környezetben próbálhatta ki a tanult módszereket, és felemelő élmény volt azt megtapasztalni, hogy a megfelelő kérdések és technikák alkalmazásával milyen pozitív változást lehet elérni ilyen rövid idő alatt is egy-egy ember gondolkodásmódjában, hozzáállásában.

A tanórákon kívül a hét 4 napján két-két délutáni illetve esti workshop közül választhattunk, melyek között volt gyakorlati módszertani illetve nyelvi-kulturális témájú is. Az általam választott workshop-ok mindegyike igen hasznos volt, sok új ötlettel gazdagodtam, melyek hasznosíthatóak lesznek a tanítási gyakorlatomban. A kurzus ideje alatt két igen neves szakember is tartott előadást illetve órát a számunkra: Mario Rinvolucrí és Alan Maley. Nagy élmény volt ezekkel az élő legendákkal találkozni, megtapasztalni, hogy milyen hatalmas tudású ugyanakkor mennyire közvetlen és segítőkész emberek.

A kurzus ideje alatt különböző kulturális eseményeken is volt lehetőségem részt venni, pl. idegenvezetéssel egybekötött csónakázás Canterbury folyócskáján, a híres Canterbury katedrális megtekintése, illetve a történelmi városka felfedezése. A hétvégén a kurzuson megismert kollégákkal fedeztük fel a környéket.

Ennek a kirándulásnak a megszervezése ugyan egyéni feladat volt, de sok gyakorlati segítséget, tanácsot kaptunk az iskola tanáraitól.

A kurzus során és a kulturális programok alkalmával, illetve a campus-on együtt töltött idő alatt rengeteg lehetőségem volt a világ minden tájáról az iskolába érkezett kollégákkal ismerkedni, beszélgetni, eszmét és tapasztalatot cserélni.

#### IV. Disszeminációs terveim

Úgy vélem, a mobilitás minden előzetes várakozásomat meghaladóan hasznos volt, és teljes mértékben elérte a célját. A kurzus tematikája nemcsak a pedagógiai-szakmai megújulásomat segítette, hanem mélyebb önismeretre és emberismeretre is vezetett. Fejlődtek interkulturális és problémamegoldó kompetenciáim a workshopok, előadások, városlátogatások, szakmai és személyes beszélgetések által.

Az összegyűjtött tananyagot az iskola tanárai számára a disszeminációs programunk szerint be fogom mutatni. A kurzus szakmai programjának minőségét és magát a képzőintézményt a mobilitás végeztével online kérdőív formájában értékeltem. Úgy ítélem meg, hogy a kurzus során elsajátított ismeret illetve szemléletmód nem csupán nyelvtanárként hasznosítható, hanem általában tanárként, osztályfőnökként, szülőként és vezetőként is hasznos lehet, így az iskola szélesebb nyilvánossága is sokat profitálhat belőle.



Canterbury egyik legrégebbi épülete



Whitsable Castle



A tengerparton



Dickens háza Broadstairs-ben