

Andersonné Fazekas Katalin

Handling Stress and Avoiding Burnout – Shipcon (Palermo)

2022. április 11 - április 15



Szakmai beszámoló

I. A mobilitás főbb adatai

- A résztvevő neve: Andersonné Fazekas Katalin
- A mobilitás célszágája: Olaszország
- A választott továbbképző kurzus helyszíne: Palermo
- A képzőintézmény neve: Shipcon Ltd
- A mobilitás keretében elvégzett kurzus neve: Handling Stress and Avoiding Burnout
- A mobilitás időtartama: 2022. április 11-15

II. A mobilitás céljai

A VMG Erasmus+ Mobilitási Projektjének keretében 2022. április 11 és 15 között, a húsvéti időszakban angol tanárként részt vettem a ciprusi Shipcon Ltd által szervezett és Palermóban, Szicíliában megrendezésre kerülő innovatív Handling Stress and Avoiding Burnout című kurzusán. A kurzusra azért esett a választásom, mert ebben a képzésben találtam meg leginkább pályázatunkban intézményi célként megjelölt elképzeléseket, melyek a továbbképzéssel szemben támasztott egyéni elvárásaimnak is megfeleltek.

Közvetlen környezetemben is tapasztalom, hogy a környezeti, gazdasági és egyéb hatások eredményeképpen fokozott stressz-állapotnak vagyunk folyamatosan és tartósan kitéve, mely feldolgozásához és kezeléséhez munkakörötől és életkortól függetlenül jellemzően nem vagyunk felkészítve, illetve már a felismerés szintjéig sem jutunk el, s mindezek a hatások a kiégéshez vezetnek. Saját tapasztalataim döbbsentettek rá, hogy ezzel foglalkoznom kell és kerestem a lehető

legjobb lehetőséget, hogy egy kurzus keretein belül sikerüljön megismernem a stressz mibenlétét, fajtáinak felismerését és ezeknek adekvát kezelését a megfelelő technikákkal, hogy megelőzzük a kiégést. Főbb céljaim között tehát szerepelt az, hogy sikerüljön elsősorban olyan autentikus forrást keresnem, ahol nem csak elméleti szempontból közelítjük meg a kérdést, hanem a gyakorlatban is alkalmazunk olyan módszereket, amiket az iskolába, az osztályba is esetleg be tudnék vinni.

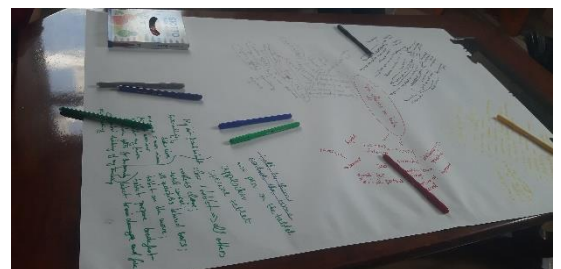
Egyik másodlagos célom az volt, hogy megismerjem a fogadó ország (pontosabban a helyi nagyon sajátos mikrokörnyezet) kultúráját, az emberek világnézetét, hozzáállásukat az élethez, nehézségekhez, örömhöz, amit az angol órákon hasznosítani tudok, ugyanis a nyelvórákon a kommunikatív nyelvoktatás keretein belül az általános ismeretek szélesítése, más kultúrák megismerése, a világnézet tágítása minden óra egyéb céljaihoz tartozik. Ezen felül reméltem, hogy sikerül a kurzus résztvevőivel kapcsolatokat kialakítani, megismerni őket, eszméket cserélni, összehasonlítani a tapasztalatainkat.

III. A mobilitás tapasztalatai és eredményei

A mobilitás effektíve a kurzuskereséssel, kapcsolatfelvétellel és a jelentkezéssel kezdődött, ami már önmagában is érdekes tapasztalatokkal bírt, tekintve, hogy a kurzust szervező cég és tagjai Limasszoban, Cipruson vannak, míg a kurzus Szicíliában, Palermóban került megtartásra egy helyi, szicíliai trénerrel. A ciprusiak nagyon rugalmasan kezeltek minden kérdést és bár volt, mikor bizonyos időt kellett várni a válaszra, végül is minden el lett intézve. Ez a tapasztalat később fontosnak bizonyult, mert egy déli kultúrában az idő és a sürgősség fogalma egy picit más, mint az északabbra fekvő európai országokban – s mint később kiderült, ennek fontos szerepe van a stresszkezelésben is.

A legtöbb kurzustag ugyanabban a hotelben lett elszállásolva, közel a kurzus helyszínéhez, így az ismerkedés már a közös reggeliknél megkezdődhetett a 12 különböző országból érkezett 44 fős csapat tagjai között. Carmelo Pollichino, a tréner, aki Palermo maffia ellen küzdő civil szervezetének elnöke és számtalan civil project vezetője többek között, nagyon jó hangulatot teremtett és minden kurzusnapot igyekezett a lehető legváltozatosabbra tervezni. A kurzus ppt-jét már hetekkel korábban megkaptuk, a kurzus alapjául szolgáló szakmai könyvlistával együtt, amikkel mindenki saját belátása szerint előre felkészülhetett.

Carmelo tartott előadásokat, melyeket kis egyéni, páros vagy csoportos feladatokkal fűszerezett,



melyeket egy picit kilépve a kurzusrésztvevői szerepemből, igyekeztem szakmai szemmel is feldolgozni, hogy mennyire, hogyan és hol tudnám ezeket az ismereteket és a tréning struktúrájában tapasztaltakat felhasználni később a csoportjaimban.

Ami innovatív volt számomra, hogy többször mentünk terepgyakorlatra – ezáltal az elméleti információkat meg tapasztalhattuk élő környezetben, valós és kézzelfogható példákon keresztül.



Egy másik innováció volt a kurzustéma (stressz, probléma) egy merőben új, meglepő, viszont a helyi sajátosságokhoz kapcsolódóan autentikus és valódi megközelítése volt (maffia, bevándorlás és ezeknek a kezelése és mindezek hatásmechanizmusai). Ennek következtében a kulturális, világnézeti és általános megközelítések skálája egy nagyon izgalmas és elgondolkodtató aspektussal gazdagodott az összes résztvevő számára, melyet a számtalan közösségi program során újra és újra átbeszéltünk saját kultúránk filterein keresztül, mely ugyancsak érdekesség volt a többi résztvevő számára. A közösségi programok a számtalan utazás, városnézések, múzeumlátogatások mellett a kulturális és kulináris élvezetek megosztásáig tartottak. Létrehoztunk egy whatsapp csoportot, ahová mindenki rögtön felrakta és megosztotta a képeit, élményeit. Több csoportot alkotva felfedeztük Palermot a szabadidőnkben és ezek a csoportok nem csak spontán, de tervezetten is összetalálkoztak minden este egy közös időtöltésre, ezzel is erősítve az országok és kultúrák közti kapcsolódást.



A mobilitás azért is hasznos volt számomra, mert mint a helyszínen kiderült, a kurzus nem kizárólag pedagógusoknak lett meghirdetve. A résztvevők között a tanárok, tanítók, egyetemi oktatók mellett szép számmal voltak például kórházi adminisztrátorok, orvosok, nővérek, valamint pszichológus, ügyvéd, iskolaigazgató, hogy egy pár foglalkozást megemlítssek. Így egy sokkal szélesebb rétegű vélemény és tapasztalat forrásból meríthettem, más nézőpontból is látva a világot. Ez a széles réteg a problémamegoldásos gyakorlatok során nagyon szépen reprezentálta magát a különféle



megoldások bemutatásával, mindannyiunk hasznára.

A kurzus résztvevőivel a kapcsolat whatsappon megmaradt a kurzus után is, illetve a mi kis csoportunk (ahol a tagok mind az oktatás valamely területén dolgoznak) rendszeresen tartja a személyes kapcsolatot és tervezzük a személyes látogatásokat is.

IV. Disszeminációs terveim, a mobilitás befejezése

A mobilitás túlszárnyalta az elképzeléseimet, mert annyi rejtett és előre nem látható ismerettel lettem gazdagabb, hogy a disszeminációt már akkor megkezdtem, amikor megérkeztem haza, a családi körbe, mert úgy éreztem, hogy nem csak az iskolai környezetben lehet hasznos a probléma megoldás és a stressz kezelés frissen megismert módszerei és az a felfogás, amit Palermoban megismerhettem. Azóta is folyamatosan személyesen beszámolok az érdeklődők számára, hiszen mindenki küzd problémákkal és mindenki keresi a maga számára megfelelő megoldást. Az iskolában, elsősorban az angol munkaközösség számára a megbeszélte disszeminációs alkalmon számolok be a tapasztalataimról. Magát a mobilitáson tanultakat igyekszem beépíteni a mindennapjaimba, a döntéseimet, illetve a problémákhoz való hozzáállásomat hozzá igazítva. A mobilitás lezárásaként visszajelzést is küldtem a kurzus készítőinek, valamint kitöltöttem a hivatalos Erasmus program értékelő online kérdőívet is, valamint elkészítettem a dokumentumokat, melyek a pályázati tervekben szerepelnek.

