

A debreceni Svetits Katolikus Óvoda, Általános Iskola, Gimnázium és Kollégium az Erasmus KA1 program keretein belül A világ jobba tehető- középpontban a soft skillek című pályázatával oktatói mobilitásra nyert támogatást. Ennek köszönhetően egy hetet tölthettem el Reykjavíkban, Izlandon, a Smart Teachers Play More Team (STPM) által szervezett Well-being and stress management angol nyelvű kurzuson. Gimnáziumunkban kémiát és hittant tanítok, valamint kollégiumi nevelőtanár és osztályfőnök is vagyok. Éppen ezért nagyon fontos volt számomra, hogy jobban megismerjem, hogy hogyan lehet a mindennapi stresszt kiváltó okokat könnyedén felismerni az iskolai környezetben, továbbá a felismerésen túl hogyan lehet leküzdeni azokat. Ezért volt számomra hasznos részt venni ezen a továbbképzési lehetőségen.

A kurzus megszervezéséhez minden szükséges információt idejében megkaptam. Már a jelentkezéskor nagy örömmel köszöntöttek a szervezők, és már a letelepedésük után világosan kommunikáltak felém, hogy mire is számítsak a képzés során. A szálláshoz, transzferhez, elhelyezkedéshez minden adatot nagyon pontosan előre megküldtek. Északi sarkköri ország lévén az ország klímájára is gondosan figyelmeztettek, hogy ne érjen meglepetésként a számukra természetes, ugyanakkor számomra extrémnek mondható időjárás.

Az indulás előtt egy héttel a szervezők létrehoztak egy közös WhatsApp csoportot számunkra, részt vevők számára, így a megérkezésünkkor már szinte ismerősökként tekintettünk egymásra a többiekkel. Európa tizenegy különböző országából érkeztünk Izlandra, ahol öt különböző és párhuzamos képzésen vettünk részt 72-en. A képzések nyelve angol volt. Bár eltérő nyelvi képességekkel rendelkezünk, ez nem jelentett akadályt a közös feladatok, relaxációs gyakorlatok elvégzésében. Az egy hét során az öt csoport többször is együtt vett részt programokon. Ennek egyik kiemelkedő alkalma volt a kulturális este, amikor is a közös ismerkedés és tanulás mellett mindenkinek lehetősége nyílt a személyes kapcsolatok építésére, valamint a másik kultúrájának szerteágazóbb megismerésére.

A képzésem fő profilja a jólétnek és a stressz kezelésének, továbbá a pozitív kommunikációnak a gyakorlása volt. A szervezők fontosnak tartották – a világon az egyik legboldogabb nemzet lévén – hogy az izlandi életmódon jobban megismerjük. Ehhez nagyon sok időt töltöttünk a szabadban, kihasználva a természet adta lehetőségeket a valódi relaxációra, meditációs gyakorlatok végzésére. A 30 órás képzés intenzív volt, ennek köszönhetően sok gyakorlati tapasztalattal térhettem vissza Magyarországra.

Geröly Eszter