

Erasmus+ Rodoszon:

a jóllét, a lelki ellenálló képesség és a szakmai fejlődés jegyében



2026 szeptemberében intézményünk két pedagógusa Erasmus+ mobilitás keretében a görögországi Rodoszon vett részt a Resilience and Well-being Strengths for Teachers című nemzetközi továbbképzésen. A képzés középpontjában a pedagógusok jóllétének megőrzése, a lelki ellenálló képesség (reziliencia) fejlesztése, valamint a mindennapi kihívásokkal való hatékony megküzdés állt. A program lehetőséget biztosított arra is, hogy nemzetközi környezetben fejlesszük angol nyelvi kommunikációs készségeinket, valamint megismerjük más országok pedagógusainak tapasztalatait és jó gyakorlatait.

A képzés során olyan módszerekkel és technikákkal ismerkedtünk meg, amelyek segíthetnek a stressz kezelésében, az érzelmi egyensúly megőrzésében és a pozitív gondolkodás erősítésében. Kiemelt szerepet kapott az önismeret, az empátia, az érzelmi tudatosság és a

támogató emberi kapcsolatok jelentősége. Az interaktív feladatok, a csoportmunkák és a tapasztalatcserék során saját élményeken keresztül tapasztalhattuk meg, milyen fontos szerepe van a lelki jóllétnek a hatékony pedagógiai munkában.

A különböző európai országokból érkező résztvevőkkel folytatott szakmai beszélgetések nemcsak új nézőpontokkal gazdagították gondolkodásunkat, hanem hozzájárultak angol nyelvi készségeink fejlődéséhez is. Értékes tapasztalatot jelentett megismerni, hogy más oktatási rendszerekben milyen eszközökkel támogatják a tanulók és a pedagógusok mentális jóllétét, valamint az elfogadó és együttműködő iskolai légkör kialakítását.

A megszerzett ismereteket elsősorban mindennapi pedagógiai munkánk során kívánjuk hasznosítani. Fontosnak tartjuk, hogy a tanulók ne csak tudásban fejlődjenek, hanem érzelmi biztonságot, önbizalmat és olyan készségeket is kapjanak, amelyek segítik őket a mindennapi élet kihívásaival való megküzdésben. Célunk, hogy a tanórákon tudatosabban támogassuk az önismeret, az empátia, az együttműködés és a konfliktuskezelés fejlesztését, ezzel is hozzájárulva egy pozitív és támogató osztályközösség kialakításához.

A szakmai program mellett Rodosz kulturális és történelmi értékeinek megismerése is emlékezetes élményt jelentett számunkra. A nemzetközi környezetben szerzett tapasztalatok, az új szakmai kapcsolatok és a közös gondolkodás megerősítettek bennünket abban, hogy a pedagógusok jólléte és a gyermekek érzelmi támogatása a sikeres oktató-nevelő munka alapvető feltétele.

A rodoszi Erasmus+ mobilitás szakmai és személyes szempontból egyaránt rendkívül értékes tapasztalat volt számunkra. Az itt szerzett tudást és módszertani ötleteket szeretnénk beépíteni mindennapi munkánkba, valamint megosztani kollégáinkkal is, hogy azok minél szélesebb körben szolgálhassák tanulóink fejlődését és jóllétét.

Ezúton is köszönjük intézményünk igazgatójának, Erasmus+ koordinátorunknak, fenntartónknak és kollégáinknak a támogatást és a bizalmat, amelyek lehetővé tették számunkra ennek az értékes szakmai útnak a megvalósítását.

Dolmány-Szabó Ágnes Olga

Kalteneckerné Kupecz Orsolya