

ERASMUS+ OKTATÓI MOBILITÁS MALLORCA

2026. május 3–9. között vettem részt az Erasmus+ program keretében megrendezett „Mindfulness & Relaxation for Teachers and its use in Teaching” című nemzetközi továbbképzésen Mallorcán, Llubí városában. A mobilitás célja az volt, hogy olyan mindfulness- és relaxációs technikákat ismerjek meg, amelyek támogatják a pedagógusok mentális jóllétét, valamint alkalmazhatók az iskolai környezetben is. Matematikatanárként különösen fontosnak tartom, hogy a tanulók számára nyugodt, támogató légkört tudjak teremteni, és segítsen a stressz, illetve a teljesítményszorongás kezelését.

A szállás és maga a képzés is Llubí városkában volt, amely nyugodt és inspiráló környezetet biztosított a tanuláshoz és a feltöltődéshez. A képzés első napján a résztvevők bemutatkoztak, megosztották szakmai tapasztalataikat és elvárásaikat a kurzussal kapcsolatban. A program során különböző mindfulness-mikrogyakorlatokat, légzőgyakorlatokat, vezetett relaxációs és meditációs technikákat ismertünk meg és próbáltunk ki. A foglalkozások során nagy hangsúlyt kapott az önreflexió, a stresszkezelés és az, hogyan lehet ezeket a módszereket pedagógiai környezetben alkalmazni.

A képzés gyakorlatorientált volt, ezért a megszerzett tudást közvetlenül hasznosítani tudom a tanórákon és az iskolai mindennapokban. Több olyan rövid gyakorlatot tanultam, amelyek segíthetik a diákok koncentrációját, figyelmét és érzelmi egyensúlyát, különösen dolgozatok vagy stresszesebb helyzetek előtt. Emellett fejlődtek kommunikációs és együttműködési készségeim is, hiszen a kurzus résztvevői különböző országokból érkeztek, így lehetőség nyílt nemzetközi tapasztalatcserére és kapcsolatépítésre.

A szakmai program mellett kulturális élményekben is részünk volt. A képzés utolsó előtti napján idegenvezető segítségével megtekintettük Palma de Mallorca nevezetességeit, és betekintést nyerhettünk a helyi kultúrába és történelembe. A tanúsítványok átadására szintén ezen a napon került sor.

A képzések után délutánonként önállóan fedeztük fel a környéket és Mallorca nevezetességeit. Lehetőségünk volt megismerni a helyi környezetet, kultúrát és gasztronómiát, valamint kötetlenebb formában beszélgetni a többi résztvevővel. Ezek az alkalmak tovább erősítették a nemzetközi kapcsolatokat és hozzájárultak a kulturális tapasztalatok bővítéséhez.

Összességében az Erasmus+ mobilitás szakmailag és személyesen is nagyon hasznos tapasztalatot jelentett számomra. A megszerzett ismereteket és módszereket szeretném beépíteni mindennapi pedagógiai munkámba, és a tapasztalatokat megosztani kollégáimmal is. A program hozzájárult szakmai fejlődésemhez, valamint segített abban, hogy tudatosabban figyeljek a mentális jóllét és a pozitív tanulási környezet fontosságára.

Ajka, 2026.05.10.

Bokorné Farsang Valéria























