



**Az Európai Unió
támogatásával**

ERASMUS+ KA1 MOBILITÁSI PROJEKTEK - EGYÉNI BESZÁMOLÓ - MUNKATÁRSAK

2024-1-HU01-KA122-SCH-000220583

A résztvevő adatai

Név	Csabai Katalin
Beosztás, oktatott tantárgyak (ha releváns)	tanító, alsós munkaközösség vezető magyar nyelv és irodalom, matematika, testnevelés
Intézmény	Kunszentmiklósi Varga Domokos Általános Iskola

A projekt adatai:

Hivatkozási szám (projektkód):	2024-1-HU01-KA122-SCH-000220583
--------------------------------	---------------------------------



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**

A mobilitás adatai

Mobilitás típusa (nem helyes törlendő)	• kurzus
Továbbképzés címe (amennyiben releváns)	• Mental Health in Education
Fogadó intézmény neve	
Fogadó intézmény típusa (nem helyes törlendő)	• továbbképző intézmény
Fogadó ország	• Portugália, Portó
Munkanyelv	• angol
Mobilitás időtartama	• 25 óra



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**

Tanulási eredmények (+fénykép 2-6 darab melléklet)

Az elvárt tanulási eredmények meghatározása a mobilitás tervezési szakaszában (pályázat) (A tanulási folyamat elvárt eredményét írja le, cselekvést jelentő igéket használjon, specifikus, konkrét, világos, egyértelmű és mérhető, min. 500 karakter.)	A tanulási eredmények értékelése a mobilitás után (Az elvárt tanulási eredmények teljesülésének „vizsgálata”, a személyes fejlődés nyomon követése, bizonyítékok a kompetenciafejlődésre, min. 500 karakter.)	Hogyan alkalmazhatóak a mobilitás során megszerzett tanulási eredmények a saját munkámban, illetve a küldő intézmény gyakorlatában? (A terjesztésre vonatkozó tervek, min. 500 karakter.)
A mobilitási program előkészítése során olyan fejlődési célokat jelöltem ki, amelyek közvetlenül támogatják pedagógiai munkám minőségét és a mindennapi feladatok tudatosabb kezelését. Kiemelt figyelmet fordítottam a mentális jóllét szempontjait érvényesítő kommunikáció fejlesztésére, ezért olyan tanulási helyzeteket	A mobilitás lezárását követően többféle megközelítést alkalmaztam annak vizsgálatára, hogy a kitűzött tanulási célok mennyire valósultak meg. Részletes önértékelő feljegyzéseket készítettem, amelyekben végig tanulmányoztam, hogyan formálódott a kommunikációs gyakorlatom, miként változott a rálátásom a saját	A képzés során megszerzett ismereteket közvetlenül hasznosítani tudom a pedagógiai gyakorlatban. A képzésben szereplő témák – például a tanulók lelki terhelésére utaló korai jelzések rendszerszintű azonosítása, a biztonságos és támogató iskolai környezet tudatos



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**

terveztem, amelyekben gyakorolhattam a reflektív kérdezéstechnikát, a figyelmet és a konstruktív konfliktuskezelést. Célként fogalmaztam meg továbbá, hogy a képzés során elmélyítsem a stresszhelyzetek felismeréséhez és értékeléséhez szükséges tudatosságot, valamint olyan kiégést megelőző módszereket sajátítsak el, amelyek hosszú távon is alkalmazhatók a munkámból fakadó terhelés hatékony szabályozására. Fontosnak tartottam, hogy élményalapú gyakorlatok révén bővüljön az önismeretem, ezáltal pedig hatékonyabban tudjak támogató környezetet teremteni a munkám során. A program végeztével elvárásként fogalmaztam	munkavégzési folyamataimra, illetve milyen mértékben váltak tudatosabbá a feszültségek kezelésére szolgáló technikáim. A képzés során végzett csoportos feladatok során kapott visszacsatolások egyértelműen jelezték, hogy szakmai készségeim több területen is fejlődtek. A mindennapi munkámban is gyorsan érzékelhetővé vált a változás: összeszedetten közelítettem meg problémás helyzeteket, tudatosabban átgondolt válaszokat adtam konfliktushelyzetekben, és magabiztosabban használtam a Portóban megismert gyakorlati eszközöket. Az újonnan elsajátított módszerek beépítésével sikerült nyitottabb, támogatóbb környezetet kialakítanom	formálása, a bizonyítékokon alapuló megközelítések alkalmazása és a rugalmasság fejlesztése – olyan területek, amelyek már most beépülnek a mindennapi munkámba. A képzésen megismert technikákat a jövőben is használni kívánom, különösen azokat, amelyek a közösségi kapcsolatok megerősítését, a pozitív iskolai légkör alakítását és a tanulók mentális jóllétének támogatását segítik elő. Intézményi szinten is szeretném érvényesíteni a tanultakat: a szülőkkel és szakemberekkel való együttműködés
---	--	--



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**

meg, hogy biztosabb alapokon álló gyakorlattal rendelkeznek a visszajelzés adásában és fogadásában, valamint magabiztosabban tudjam beépíteni azokat az új technikákat, amelyek elősegítik a kiegyensúlyozott és együttműködő munkahelyi légkör kialakítását.	a munkatársak és a tanulók számára egyaránt. A tanulók érzelmi szükségleteire érzékenyebben reflektálok, tudatosabban működtetem az aktív figyelmet, és gördülékenyebben dolgozom együtt más szakemberekkel. A különböző visszajelzések alapján megerősítést nyert, hogy a nemzetközi közegben való kulturális tájékozottságom és együttműködési készségem is jelentősen fejlődött.	strukturáltabbá tételével, valamint olyan megelőző jellegű programok kidolgozásával, amelyek hozzájárulnak a diákok érzelmi biztonságához és a társas készségeinek fejlődéséhez.
--	--	---



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**

A résztvevő feladatai a mobilitás előtt

Kérjük, röviden mutassa be, hogyan készült fel a mobilitásra.

A kiutazás előtt tudatosan felkészültem a továbbképzésre, hogy az oktatásban alkalmazható tanulási lehetőségeket a lehető leghatékonyabban használhassam ki. Részletesen áttekintettem a képzés anyagát, különös tekintettel az oktatásban megjelenő mentális egészség kérdéskörének alapelveire és a jelenleg alkalmazott módszertani megközelítésekre. Összegyűjtöttem azokat a témákat, amelyekre a továbbképzés során választ vagy gyakorlati megoldást kaphatnék.

Előzetes felkészülésem részeként áttanulmányoztam a mentálhigiénés neveléshez kapcsolódó szakirodalmat és bevált pedagógiai gyakorlatokat, hogy a helyszínen tanultakat könnyen össze tudjam kapcsolni a saját intézményi környezetem elvárásaival és nehézségeivel. Emellett tájékozódtam a helyi kulturális sajátosságokról, valamint az utazás szervezési és technikai feltételeiről is, hogy a kint töltött idő gördülékeny és szakmailag eredményes legyen. Mindezeknek köszönhetően felkészülten, világos célokkal és a tanulásra nyitott szemlélettel érkeztem meg Portóba.



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**

Dátum: 2025. 11. 30.

résztevő aláírása



Erasmus+