



**Az Európai Unió
támogatásával**

ERASMUS+ KA1 MOBILITÁSI PROJEKTEK - EGYÉNI BESZÁMOLÓ - MUNKATÁRSÁK

2024-1-HU01-KA122-SCH-000220583

A résztvevő adatai

Név	Furman Éva
Beosztás, oktatott tantárgyak (ha releváns)	Tanító
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 törölendő)	• kurzus
Továbbképzés címe (amennyiben releváns)	Mental Health in Education
Fogadó intézmény neve	
Fogadó intézmény típusa (nem helyes törölendő)	• továbbképző intézmény
Fogadó ország	Portugália
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 igétet 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 mobilitás tervezésekor olyan tanulási eredményeket határoztam meg, amelyek a szakmai fejlődésemet és a mindennapi munkám hatékonyságát egyaránt támogatják. Célom volt, hogy fejlesszem a mentálhigiénés szemléletet erősítő kommunikációs készségeimet, ezért olyan tevékenységeket terveztem, amelyek során gyakorolhatom az empatikus kérdezést, az aktív figyelmet és a konfliktuskezelést. Vállaltam, hogy képes leszek tudatosan felismerni a	A mobilitást követően több módszert alkalmaztam a tanulási eredmények teljesülésének értékelésére. Egyéni reflexiók jegyzetben rögzítettem a képzés során szerzett tapasztalatokat, kiemelve, hogyan változott a kommunikációm, az önreflexiók képességem és a stresszkezelési stratégiám. A tréning alatt végzett kiscsoportos gyakorlatok lehetőséget adtak arra, hogy visszajelzést kapjak más résztvevőktől, amely bizonyította a kompetenciafejlődésemet. A képzés után konkrét	A képzésen elsajátított tudást közvetlenül be tudom építeni a mindennapi munkámba. A tanúsítvány kiemeli a mentális egészség korai jeleinek felismerését, a támogató iskolai környezet kialakítását, az evidencián alapuló beavatkozásokat és a rezilienciafejlesztést – ezeket már most alkalmazom a tanulók támogatásában. Tervezem, hogy a munkám során alkalmazom a tanfolyamon tanult



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**

stresszhelyzeteket, alkalmazni strukturált kiégésmegelőző technikákat, továbbá saját élményű gyakorlatokon keresztül fejleszteni önismeretemet. Elvárt eredményként fogalmaztam meg, hogy a képzés végére magabiztosabban használjak olyan módszereket, amelyek elősegítik a támogató légkör megteremtését a munkakörnyezetben. Célom volt például, hogy képes legyek egy stresszhelyzetet tudatosan elemezni, visszajelzést adni és kapni megfelelő technikákkal, illetve új gyakorlati eszközöket alkalmazni.	helyzetekben is megfigyeltem magamon a változást: tudatosabban, megfontoltabban reagáltam konfliktusokra, és hatékonyabban alkalmaztam azokat a módszereket, amelyeket Portóban sajátítottam el. Új technikák bevonásával sikerült támogatóbb légkört teremtenem a munkaközösségben. tudatosabban reagálok a tanulók érzelmi szükségleteire, hatékonyabban alkalmazom az aktív figyelmet, és könnyebben működöm együtt szakemberekkel. A visszajelzések alapján bizonyíthatóan nőtt a kulturális érzékenységem és az együttműködési készségem nemzetközi környezetben is.	módszereket, különösen a pozitív iskolai klíma kialakítását, az együttműködés fejlesztését és a mentális jóllétet támogató stratégiákat. Az intézmény gyakorlatába is szeretném beépíteni a tanultakat, például a szülőkkel és szakemberekkel való tudatosabb együttműködés formájában, valamint olyan prevenciós programok indításával, amelyek elősegítik a tanulók érzelmi biztonságát és szociális fejlődését.
--	--	---



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**

--	--	--

A résztvevő feladatai a mobilitás előtt

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

A mobilitás előtt tudatosan készültem a képzésre, hogy a lehető legtöbbet tudjam kihozni a szakmai lehetőségéből. Áttekintettem a képzés tematikáját, különösen a mentális egészség az oktatásban témakörhöz kapcsolódó alapfogalmakat és aktuális módszertani irányelveket. Összegyűjtöttem azokat a kérdéseket és problématerületeket, amelyekre megoldást szerettem volna találni Portóban. Előzetesen áttekintettem a mentálhigiénés oktatáshoz kapcsolódó szakirodalmat és jó gyakorlatokat, hogy a képzés során könnyebben tudjam összekapcsolni a tanultakat a saját munkakörnyezetem kihívásaival. Emellett utána néztem a helyi kulturális sajátosságoknak és az utazással kapcsolatos logisztikai információknak is, hogy a kinti időt zavartalanul és hatékonyan tölthessem. Ennek köszönhetően felkészülten érkeztem a képzésre, egyértelmű szakmai célokkal és nyitott, tanulásra kész szemlélettel.



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**

Dátum: 2025

résztevő aláírása



Erasmus+