



**Az Európai Unió
támogatásával**

ERASMUS+ KA1 MOBILITÁSI PROJEKTEK - EGYÉNI BESZÁMOLÓ - MUNKATÁRSAK

2024-1-HU01-KA122-SCH-000220583

A résztvevő adatai

Név	Molnárné Szabados Orsolya
Beosztás, oktatott tantárgyak (ha releváns)	
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)	A kiegyensúlyozott tanár-stresszkezelés az iskolában, konfliktushelyzetek feloldása, én-határok védelme
Fogadó intézmény neve	JUTAKI Kft. - Hungary Expert a Tanárokért és a Diákokért
Fogadó intézmény típusa (nem helyes törlendő)	• továbbképző intézmény
Fogadó ország	Horvátország
Munkanyelv	magyar
Mobilitás időtartama	2025.08.03-2025.08.09.



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.)
---	---	---





Az Európai Unió támogatásával

<i>A résztvevők képessé válnak konkrét nehézségek játékos modellezésére és kezelésére.</i> A résztvevők képessé válnak konkrét osztálytermi és munkahelyi nehézségek játékos modellezésére, szituációk felépítésére, megoldandó helyzetek megjelenítésére és kreatív kezelésére, megoldási stratégiák kidolgozására. A szociodráma segítségével a résztvevők világosabban látják önmaguk helyzetét, és az iskola szereplőihöz való viszonyukat. A fejlődésben segítségünkre lesz a szociodráma eszköztára, amely az iskolai élethelyzetekben alakított szerepek és viszonyok felidézésével és elemzésével teszi lehetővé a résztvevők számára a hétköznapi helyzetek és azok alternatív változatainak az újrajátszását. A Jacob Levy Moreno által kidolgozott módszert esetünkben egy-egy tanári szerep egyéni megéléseire, az egyén és a közösség életét formáló szerepkonfliktusokra koncentrálni, de emellett figyelmet szentelünk a osztályműködésre, a konfliktusok iskolai következményeire is. Az	A tanfolyam során minden napot koncentrációs, relaxációs feladattal kezdtük. Nagyon jó volt ebben a rohanó világban magunkra és egymásra figyelve lenni. Nagyon jó volt a csoport közössége. A csoportvezető gyakorlatias, szemléltető képzésében, választ kaptunk egy adott szituáció megoldásához, hogyan is reagáljuk le. Nagyon jól vezette Benkő Imola az egész hetet, szépen fel volt építve a kurzus tematikája. Nagyon jó feladatokkal vezetett rá a való életben történő szituációkra, helyzetekre melyet a csoport többi tagjaival próbáltunk a megoldásokat, lehetőségeket találni az adott feladat/szituáció megoldásához. Saját tapasztalatainkat megtudtuk osztani a többiekkel, melyet megtudtunk beszélni, hogy ki hogy oldotta volna meg. A kurzus ideje alatt rájöttem, hogy jobban kellene az én határait meg húzni. A csoport nyitott közösségében én is nyitottabbá tudtam válni. A képzés után azt éreztem feltöltődtem tudásilag, testileg és lelkileg is. A szociodráma által világosabban, jobban láttam önmagunk helyzetét a megadott szituációban és a	A kurzus ideje alatt minden nap relaxációs feladattal kezdtünk. Nagyon jó érzés volt minden reggel a saját képzeletünkben, saját testünkre figyelni, benne elmélyülni a gondoltainkban. Ezt próbálom a mindennapjaimban is véghez vinni. Sok olyan játékot tanultam, melyet a mindennapi tanításban, a tanítási óráimon tudom alkalmazni a gyerekekkel ha már a figyelmük elterelődik, fáradnak. A tanult feladatokkal lendítem fel őket. Például: híres kép megformálása, Státusz séta, Csinálj A-t!, Ritmus tovább adás, Gondolj egy szóra a másinak milyen másik szó jut arról a szóról eszébe, számoljunk 15-ig. Ezek párperces feladatok melyet könnyen bármikor beépíthetek az óráimba. Ha új osztályba, csoportba kerülök ahhoz is tanultam új ismerkedős játékot (köszöntési forma átvevése, nevek+gesztus által ismerkedni, interjú készítése) A mindfullnes alapokat sikeresen elsajátítottam, régóta érdekelt a téma, nagyon vártam hogy ebbe
--	--	---





**Az Európai Unió
támogatásával**

A résztvevő feladatai a mobilitás előtt

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

Szállást foglaltam a megadott időpontra. Autót béreltem az utazáshoz. Utasbiztosítást kötöttem. Pénzt váltottam. Nyelvleckét vettem, hogy tudjak kommunikálni Horváthországban. Utána jártam a témának hogy szakmailag felkészültebb legyek.



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**

Dátum: 2025

résztevő aláírása

Melléklet:



Erasmus+



Az Európai Unió
támogatásával



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**



Erasmus+



**Az Európai Unió
támogatásával**



Erasmus+