

## KÉZÉR ILDIKÓ BESZÁMOLÓJA A SVÉD KURZUSRÓL

2026 júliusában részt vettem az NKE Óbudai Árpád Gimnázium Erasmus+ akkreditációjának keretében megvalósult projektben. Stockholmban, Svédország fővárosában egy egyhetes kurzuson vettem részt.

A kurzuson belga, cseh, görög, német, osztrák, olasz és spanyol kollégákkal voltam egy csoportban, a kollégák között volt, aki óvodában, általános iskolában, gimnáziumban, volt, aki felnőttoktatásban tanított. A sokféle iskolatípus mellett sokféle szakterület is képviselte magát: idegen nyelvek, természettudományok, társadalomtudományok.



Választott kurzusom, a „The Well-Being Code: Energy Tools and Mind-Body Activities for Self-Care” című tanfolyam keretében megismertünk több a stressz csökkentését és a pedagógusok jóllétének megőrzését támogató módszert, tanultunk meditációs és érzelemszabályozó technikákat. Két oktatóunktól segítséget kaptunk, hogy miképp ismerjük fel a mindennapi munkavégzés során jelentkező stresszhelyzeteket, gyakorlati tanácsokkal láttak el minket, hogy mobilitás után az elsajátított módszereket hogyan tudjuk beépíteni a mindennapi pedagógiai gyakorlatomba.



A foglalkozásokon több a későbbiekben is jól használható forrásanyagot is kaptunk, de a tantermi órákon kívül is sokat beszélgettünk, a kollégákkal való eszmecsere, az egymástól tanulás számomra nagyon hasznos volt.

A tanulás mellett lehetőségem volt Svédország természeti csodáiba, történelmébe és kultúrájába is bepillantást nyerni.



Nagyon sok élménnyel, a tanításban hasznosítható ötlettel, és kedves barátokat szerezve tértem haza Svédországból. Mindezeket a tapasztalatokat, élményeket megosztom/megosztottam iskolán belül és kívül is. Hálás vagyok és köszönettel tartozom mindazoknak mind saját iskolámban, mind annak falain kívül, akik segítették azt a munkát, ami lehetővé tette ennek a projektnek a megvalósulását.