

MUNKANAPLÓ

**A 2025. május 3. – 2025. május 12. közötti
munkatársi mobilitásról Tenerifén, Spanyolországban**

Név: Vargáné Szentgyörgyi Réka

Helyszín: La Laguna, Tenerife, Spanyolország

Fő tevékenység: kurzuson való részvétel

A kapcsolattartó neve: Marta Arroyo Vidal, Shirleyn Moon

Dátum	Elvégzett feladatok, szakmai ismeret (Tudás, képesség, attitűd)
2025. május 3. szombat	A szervezési készségeim fejlődtek az első napon, hiszen már jó előre le kellett foglalnom a repülőjegyet, a repülőtéri transzfert és a szállást. Közvetlen repülőjáráttal utaztam Tenerife South Airportjára. Itt rögtön angolul kellett kommunikálni, ugyanis a transzfer sofőrjét SMS-ben tájékoztattam a gép késéséről. A szállásadót szintén értesítenem kellett angolul, hogy megérkeztem, és várjon rám a szállásnál a megbeszéltek szerint. Azt gondolom, hogy az alapos, körültekintő szervezésben, a lehetőségek mérlegelésében még mindig van mit tanulnom. A vacsorát már rögtön a spanyol gasztronómia remekeinek felfedezésével tölthettem.
2025. május 4. vasárnap	Már több spanyol szót, kifejezést tanultam: No hablo Espanol= Nem beszélek spanyolul, tehát az idegen nyelvi ismereteimet bővíthetem. Megismerhetem a tipikus gyarmati építészetet Tenerife szigetén. A szállás is ilyen lakóházban van. Országismereti és kulturális ismereteim bővültek: ma felfedeztem La Laguna történelmi óvárosát, amely 1999-től az UNESCO világörökségének a részét képezi. Tájékozódási képességeimre is szükség van: fel kell térképeznem a továbbképzés helyszínét: Language Campus Academy, az Europass Academy lokációját.
2025. május 5. hétfő	Tovább fejlődött a tájékozódási képességem és az időt is jól tudom menedzselni: időben eljutottam az Europass Academyre, a Calle Herradores 1 szám alá. Újabb spanyol szavakat tanultam: a „calle” az utca, már jól ki is tudom ejteni. Az Akadémián először csapatépítő játékokban vettem részt, amelyek az agyat és a testet is felkészítik az oktatásra. Ezeket a gyakorlatokat a mindennapi oktatásban is jól tudnám hasznosítani, jó gyakorlatként tekintek rájuk. Ezután gyakorlati foglalkozáson gyarapíthattam tudásom a következő témakörökben: A tanár szerepe a mentális egészségben; A tanulók mentális egészségének gátjai. 17 órákor a városnéző túra során megismerkedhettem a Kanári-szigetek mind a 8 szigetének rövid történetével és San Christobal de la Laguna város történetét is angolul élvezhettem.

2025. május 6. kedd	Tovább bővültek ismereteim a saját mentális egészségem, a megküzdési stratégiák területén először. Hiszen csak akkor mutathatok jó példát a diákoknak, ha a saját mentális egészségem is rendben van. Jó gyakorlatokat is tanultam: tanóra eleji bemelegítő gyakorlatokat, amelyeket tudnék hasznosítani a tanításban. A mai nap további témái – természetesen angolul: Gyermekkorai fejlődés; A mentális egészség gyermekkorai fejlődése; Kihívások a gyermekkor korai szakaszában; A mentális stressz rizikó faktorai és okai. A továbbképzés iskolai keretű szakasza után újra a tájékozódási képességemre és a nyelvtudásra volt szükségem: elmentem Las Teresitasba, a legközelebbi csodaszép strandra. De ehhez először Santa Cruzba kellett bemenni villamossal, ott a buszpályaudvar több szintes volt, így meg kellett kérdezni az információnál angolul, hogy merre található a 910-es busz indulási helye. A Google Maps-et használtam a tájékozódáshoz, de ez sajnos nem volt elég, kellett a személyes érdeklődés a buszpályaudvaron. Vacsorára a spanyol gasztronómia egyik remekét próbálhattam ki: az empanadas-t, ami tonhalas pite.
2025. május 7. szerda	Ma gyakorlatban próbáltuk ki a mindfulness alapjait egy kirándulás alkalmával az Anaga Nemzeti Parkban. A külföldi kollégákkal az együttműködést, a kooperativitást gyakoroltuk. Mind a külföldi, mind a magyar kollégákkal tapasztalatot cseréltünk az Erasmus+ projektekkel kapcsolatban. A budapesti koordinátor a Life360 applikációt ajánlotta nekem arra, hogy Erasmus+ mobilitás során hogyan tudjuk követni, hol tartózkodnak épp a tanulók. A mentorunk, Marta Arroyo Vidal a „barraquito”-t ajánlotta nekünk, ami a Kanári-szigetek tipikus kávéja.
2025. május 8. csütörtök	A kurzus mai témái: „A traumák szomatikus megközelítése; mindfulness és érzelmi szabályozás; A traumák felismerése; Meditációs gyakorlatok; Erikson elmélete, a személyiség fejlődésének szakaszai. Marta Arroyo Vidal 2 jó feladattal is bővítette módszertani repertoáromat: egy papírbaba extrém öltöztetésével a külső és belső tulajdonságokat is lehet gyakorolni nyelvórán, illetve a babák segítségével ki lehet találni egy nagyon érdekes történetet is. Reggel pedig ugyan csak szavakkal és nemzetközi műveltségiszavakkal, de a szállasadónknak el tudtam spanyolul mondani, hogy némettanár vagyok, EU-s módszertani konferencián vagyok itt és nem a vulkanológiai konferencián, ugyanis a Tenerifén lévő El Teide a világ 3. legnagyobb vulkánja. Tehát módszertani tudásom, nyelvtudásom és találékonyságom is bővült, illetve a tanári attitűd, a szemlélet, amit itt tapasztalok sokkal szimpatikusabb, mint az otthoni.
2025. május 9. péntek	Már nagyon otthonosan tájékozodom mind La Lagunában, mind Santa Cruzban. A mai napon az egyik mentorom megkért, hogy foglaljam össze, mit tanultunk az öt nap alatt. Nekem Erickson elméletét és a túlélési, illetve megküzdési stratégiánkat kellett bemutatnom. Természetesen angol nyelven. Egyre természetesebb, hogy mindig angolul kommunikálok. Az angol nyelvtudásom nagyon sokat fejlődött. A másik prezentáló egy holland iskolaigazgató volt, aki megdicsért, hogy milyen jól tudok előadni és mesélni, és a dicséret természetesen mindenkinek jól esik. Mi is értékeltük a kurzust egy QR kód segítségével. Még a digitális technológiák terén van mit fejlődnöm. Végül megkaptuk a tanúsítványokat, a Europass Academy recepcióján pedig intéztem a többi Erasmus+ dokumentációt.
2025. május 10. szombat	A kurzus utáni hétvégén a spanyol kultúrát szeretném még inkább megismerni: Teide Nemzeti Parkot fedeztük ma fel. Az El Teide a világ 3. legnagyobb – jelenleg alvó - vulkánja. La Lagunában az Erasmus+ továbbképzéssel párhuzamosan egy vulkanológiai konferencia is zajlik éppen. Az El Teide felé vezető úton a buszon a mentorok mindenkinek adtak egy papírcetlit, ami egy kérdés válasza volt. Pl. honnan ered a Kanári elnevezés, hány szigete van a

	Kanári-szigeteknek, melyik a legkisebb? stb. Mindezekről már hétfőn tanultunk a városnézés során, és most ők tették fel a kérdéseket, nekünk kellett megválaszolni.
2025. május 11. vasárnap	A mai napon a turistaparadicsomot és a földi paradicsomot fedeztük fel: az Atlanti-óceán partján lévő Puerto de la Cruz. Banánpálmát is foghattam. Még sosem láttam ilyet a valóságban.
2025. május 12. hétfő	Közvetlen repülőút Budapestre Tenerife South Airportról. Az északi repülőtér ugyan itt van La Lagunától nem messze, de oda nem megy közvetlen járat Budapestről, csak átszállással lehet megoldani. Ezt plusz nehézségként értékeltem (az esetleges késések miatt), s ezért foglaltam inkább közvetlen járatot, még ha az transzfert igényel is.



