

Czövekné Veréb Judit
Erasmus+ Tanja Kaufmann-nál: Boldogság az oktatásban
2025.07.07-11. Moscenicka draga (Horvátország)

Ebben az évben úgy választottam továbbképzést, hogy tudtam, egy fantasztikus trénernél, kiváló társaságban, gyönyörű helyen bővíthetem ismereteimet a boldogság témakörében egy héten át aktívan és intenzíven, minden percet kihasználva. A várakozásaimat végül messze felülmúlta mind a szeminárium tartalma és gyakorlati megvalósítása, mind a résztvevő csapat, mind a képzés helyszíne. Nagyon örülök, hogy Tanja Kaufmann vezetésével Moscenicka draga egyik csodaszép tengerparti villájában, három magyar, egy olasz, három osztrák és 18 német motivált tanár társaságában vehettem részt ezen a boldogság – kurzuson, melynek részletes programját az alábbiakban ismertetem.

Az 1. napon 13 órakor a szeminárium bevezető játékokkal és körökkel kezdődött, hogy a résztvevők jobban megismerjék egymást, és közösen megértsék a szemináriummal kapcsolatos elvárásokat. Ezt követően a szeminárium programjáról kaptunk első információkat. Ez magában foglalta a célkitűzéseket, a tervezett témákat és módszereket, valamint a szervezési szempontokat.

A délután folyamán aztán bevezetést kaptunk a boldogság témájába és első betekintést a boldogságkutatásba. Az elméleti bevezetést követően különböző játékokat és gyakorlatokat játszottunk és mutattunk be egymásnak, amelyeket kifejezetten arra terveztek, hogy közvetlenül az osztályteremben lehessen ezeket használni. Este a trénerünk közös vacsorát szervezett a csoportnak egy Moscenicka draga felett fekvő hegyi faluba, ahol éjszakába nyúlóan egy nagy asztal körül ülve és a tenger látványával betelni nem tudva beszélgettünk a munkahelyeinkről, hobbijainkról, gondjainkról és örömeinkről egyaránt.



A 2. napon a délelőtti foglalkozás a saját boldogságunk és a saját erőforrásaink megismeréséről szólt. Megtapasztalhattuk, hogyan tudatosíthatjuk a személyes boldogságpillanatokat és boldogság gondolatokat, majd miként használhatjuk ezeket erőforrásként a mindennapi életben. Ötleteket és anyagokat is kaptunk, amelyeket aztán közvetlenül alkalmazhatunk a tanórákon. Délután megtudtuk, hogy a nyelv milyen hatással van a boldogságunkra. Az inger-teszt segítségével megvizsgáltuk a hiedelmeket, és megismerkedtünk a reframing módszerével, miközben az erőforrások témájával is foglalkoztunk.

A 3. napon Open Space programot szerveztünk. A szemináriumunkban megvalósított Open Space nem csak lehetőséget nyújtott a résztvevőknek arra, hogy intenzív párbeszédet



folytassunk az iskolával kapcsolatos témákról, hanem tanulási platformként is szolgált magának az Open Space-módszernek az elsajátításához. Ez a módszer nagyon jó eszköz a részvételi és kreatív tanulási környezet kialakításához. Ezen egység során számos iskolával kapcsolatos téma került a középpontba, mint például az iskolarendszerek összehasonlítása.

Lehetőségünk adódott, hogy tanuljunk a különböző iskolarendszerekből és országokból származó kollégáink tapasztalataiból, új perspektívákra tegyünk szert, és olyan megközelítéseket fedezzünk fel, amelyeket saját iskolai környezetünkben is alkalmazhatunk. Olyan tanítási módszereket ismerhettünk meg, amelyek a gyakorlatban beváltak és olyan innovatív tanítási módszereket, amelyek a gyakorlatban sikeresek, valamint olyan elemeket, amelyek megmutatják, hogyan tudjuk kifejezetten elősegíteni diákjaink személyes fejlődését. Az egység központi tanulási célja magának az Open Space-módszernek a megértése és elsajátítása volt. Nemcsak azt tapasztalhattuk meg, hogyan lehet ezt a módszert hatékonyan alkalmazni, hanem az Open Space a résztvevők önszerveződését, kreativitását és személyes felelősségvállalását is elősegítette.

A 4. napon délelőtt a pozitív pszichológia 24 karaktererősségével ismerkedhettünk meg. Olyan új módszereket tanultunk, amelyekkel támogathatjuk magunkat és a diákjainkat ezekben az erősségekben. Délután a hála és humor témakörökkel kapcsolatos elméleti input és az aktuális kutatások mellett az önismeret fejlesztésével és tanítással kapcsolatos gyakorlatokkal foglalkoztunk.

Az 5. napon délelőtt a boldogság témakörét jártuk körbe és különböző boldogságtanulmányokat néztünk meg. Délután értékeltük a hetet, konklúziókat vontunk le, értékelőlapokat töltöttünk ki, visszajelző köröket futottunk és ünnepélyesen megkaptuk a kurzus elvégzését igazoló okleveleinket.

Az olasz gimnáziumi kolléganővel pedig úgy váltunk el egymástól, hogy már idén ősszel mindenképp egy egész osztály szinten cserediák-kapcsolatot hozunk létre az ő iskolája és az Eötvös között.

Czövekné Veréb Judit