

Erasmus+

Új lehetőség. Új szemlélet.



Jövőkompetenciák és feltöltődés Ulmban – Erasmus+ tanári mobilitás

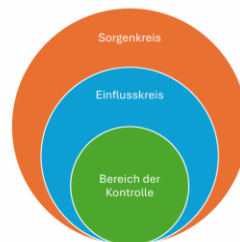
A 2026 júliusában az Erasmus+ program keretében egyedülálló szakmai élményben volt részem: ötnapos, német nyelvű továbbképzésen vehettem részt a gyönyörű Ulm városában. A nemzetközi kurzus – amelyen finn, szlovén és magyar pedagógusok dolgoztak együtt – a jövőállóságra, a tanári rezilienciára és a mesterséges intelligencia terjedésével átalakuló oktatásra fókuszált.

Im Prinzip sind alle Modelle falsch, aber einige sind nützlich

George Box, 1976



Stephen Covey's Circles of Influence



A szakmai munka alapját az úgynevezett **jövőkompetenciák (Zukunftskompetenzen)** feldolgozása adta. Gyakorlati módszereken keresztül vizsgáltuk meg, miként reagálhatunk rugalmasan a mindennapi iskolai kihívásokra.

Zukunftskompetenzen

Verstehen, gestalten und in Beziehung bleiben

- 1 **Wandel verstehen**
Herausforderungen der Arbeitswelt von heute und morgen einordnen.
- 2 **Zukunft gestalten**
Bewusst, konstruktiv und zuversichtlich handeln.
- 3 **Resilienz stärken**
Mit Stress, Veränderung und Unsicherheit souveräner umgehen.
- 4 **Offener denken**
Neue Ideen zulassen und Perspektiven erweitern.
- 5 **Beziehungen stärken**
Im Kollegium und Klassenzimmer achtsam und vertrauensvoll wirken.

Innere Ressourcen

Selbstfürsorge, Wirkung und Ausgeglichenheit

- 1 **Eigene Wirkung erkennen**
Das Bewusstsein vertiefen, dass das eigene Wirken zählt und Wirkung entfaltet.
- 2 **Resilienz stärken**
Mit Stress, Veränderung und Unsicherheit souveräner umgehen.
- 3 **Stress regulieren**
Methoden für Selbstfürsorge und inneres Gleichgewicht kennenlernen.
- 4 **Achtsamkeit, Meditation & Yoga erleben**
Ressourcen für innere Ruhe, Klarheit und Ausgeglichenheit praktisch erfahren.
- 5 **Klarheit mit Menschen und dem Umfeld**
Emotionale Gelassenheit und Selbstfürsorge



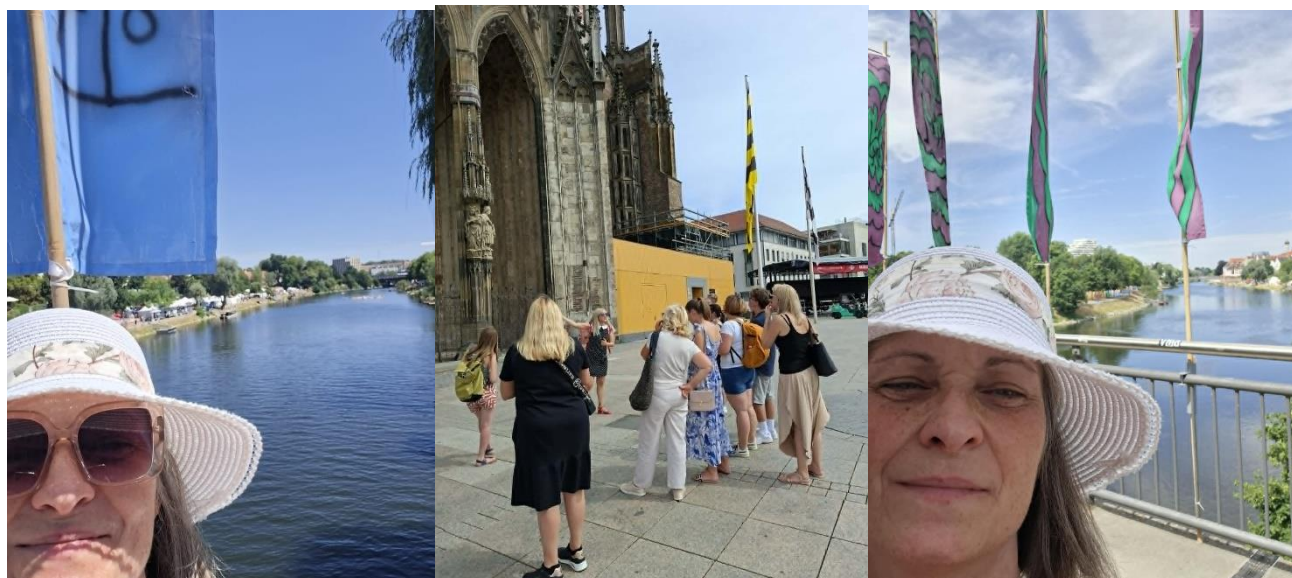
Szó esett a **mesterséges intelligencia kreatív beépítéséről** a nyelvórákba, a döntéshozatalt segítő **jövőképalkotásról** (prospekcióról), valamint **Friedemann Schulz von Thun** híres **kommunikációs modelljéről**, a *Belső Csapatról* (*Das Innere Team*), amely a tanári kiégés elleni védekezésben nyújt mentális kapaszkodót.



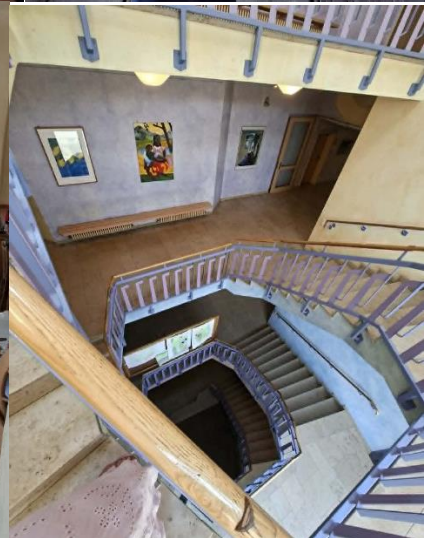
A tantermi munka mellett a **közösségépítésre és a feltöltődésre** is jutott idő. Már a nulladik napon egy **közös vacsora** során kóstolhattunk bele a helyi gasztronómiába.



Hétfő délután pedig egy **tartalmas közös városnézés** keretében csodálhattuk meg Ulm történelmi nevezetességeit – élükön a gótikus ulmi katedrálissal.



Az utolsó nap zárásaként pedig különleges élményben volt részünk: a képzésnek helyet adó **Waldorf Iskola** német-rajz szakos tanára körbevezetett minket az intézmény rejtett szegleteiben. Betekinthettünk az óvodától a 19 éves gimnazisták érettségijéig ívelő iskolai életbe, ahol kiemelt figyelmet fordítanak a művészeti és a fenntarthatósági nevelésre.





Különleges színfoltja volt a képzésnek a **mindennapos jóga és meditáció**, amellyel a vegetatív idegrendszer önszabályozását és a stresszkezelést gyakoroltuk. A tudatos légzés és a testpásztázás nemcsak a saját mentális jóllétünket szolgálja, de a mindennapi tanári türelmet és jelenlétet is támogatja.



Az Ulmban megszerzett módszertani tárházat, az alternatív feladatformákat és a légzéstechnikákat örömmel építem be a német nyelvórákba, illetve adom tovább kollégáimnak és minden érdeklődőnek.

Egy inspiráló, nemzetközi élményekkel és újszerű ötletekkel teli héttel gazdagodva térhettem haza!

Schneider Szilvia, német szaktanár







