

## ERASMUS+ KA1 MOBILITÁSI PROJEKTEK – 2025

### EGYÉNI BESZÁMOLÓ - MUNKATÁRSAK

#### A résztvevő adatai

|           |                                      |
|-----------|--------------------------------------|
| Név       | Magyarné Karanyicz Tímea             |
| Beosztás  | igazgatóhelyettes                    |
| Intézmény | Egri Balassi Bálint Általános Iskola |

#### A projekt adatai:

|                                   |                                 |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| Hivatkozási szám<br>(projektkód): | 2025-1-HU01-KA122-SCH-000341131 |
|-----------------------------------|---------------------------------|

#### A mobilitás adatai

|                                            |                                                                                             |
|--------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mobilitás típusa                           | kurzus                                                                                      |
| Továbbképzés címe<br>(amennyiben releváns) | Asszertivitás – hogyan képviseljük a véleményünket és érdekeinket harc és konfliktus nélkül |
| Fogadó intézmény neve                      | Education Expert for you d.o.o.                                                             |

|                         |                                                                                             |
|-------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| Fogadó intézmény típusa | továbbképző intézmény                                                                       |
| Fogadó ország           | Horvátország                                                                                |
| Munkanyelv              | magyar                                                                                      |
| Mobilitás időtartama    | 2025. 08. 02-től 2025. 08. 10-ig<br>7 nap (munkanapok száma)<br>2 nap (utazási napok száma) |

## A résztvevő feladatai a mobilitás előtt

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

Felkészülésem a mobilitásra:

- Kollégáimmal kérdéseket, elvárásokat foglalmaztunk meg a kurzussal kapcsolatban.
- Igyekeztem a képzés témájához kapcsolódó cikkeket olvasni.
- Prezentációt készítettem, hogy bemutathassam a résztvevőknek iskolánkat, Egert.
- Felvettem a kapcsolatot a képzőintézménnyel, az oktatóval, az általa kért előzetes feladatokat megoldottam.
- Elkészítettük az egyéni ösztöndíj-szerződést, a szükséges dokumentumokat.
- Az utazáshoz szükséges intézkedéseket (szállás foglalása, biztosítások megkötése) megtettem.
- Áttekintettem Horvátország, különösen Rovinj környékének a történelmi múltját, kulturális értékeit, hagyományait.
- Megterveztem, hogy a kinti tartózkodásom alatt melyik nevezetességeket tekintem meg.
- Csatlakoztam a képző által létrehozott Facebook-csoporthoz, megismerkedtem a tanfolyam résztvevőivel.
- Átgondoltam, milyen módon adhatom majd tovább megszerzett tapasztalataimat.

## Tanulási eredmények

**Az elvárt tanulási eredmények meghatározása a mobilitás tervezési szakaszában (pályázat)**

(A tanulási folyamat elvárt eredményét írja le, cselekvést jelentő igéket használ, specifikus, konkrét, világos, egyértelmű és mérhető.)

Pedagógusként és igazgatóhelyettesként gyakran kerülök olyan szituációkba, amikor fontos, hogy határozottan, de mégis empatikusan tudjak kommunikálni — akár diákokkal, szülőkkel vagy kollégákkal. Vezetőként számos olyan helyzetben kell képviselnem a saját szakmai álláspontomat vagy érdekeimet, ahol fontos az asszertív kommunikáció.

A képzésen olyan gyakorlati eszközöket és technikákat sajátítok el, amelyek segítenek abban, hogy magabiztosabban, asszertíven tudjam képviselni a saját álláspontomat, miközben a másik fél szempontjait is figyelembe veszem.

Fejleszttem a konfliktuskezelési készségeimet, illetve azt, hogyan lehet világos határokat húzni úgy, hogy közben a kapcsolatokat is meg tudjam őrizni. A tréning során lehetőség lesz konkrét, a pedagógusi munkához köthető szituációkat is feldolgozni, és ezekre hatékony kommunikációs megoldásokat tanulni.

#### A tanulási eredmények értékelése a mobilitás után

(Az elvárt tanulási eredmények teljesülésének „vizsgálata”, a személyes fejlődés nyomon követése, bizonyítékok a kompetenciafejlődésre – a résztvevő hogyan értékeli, sikerült-e elérni a kitűzött tanulási eredményeket a mobilitása során.)

|                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>Mit tanult, tapasztalt, sajátított el a mobilitás alatt?<br/>Miben fejlődött?</p> | <p>A kurzus számomra nagyon hasznos volt, nagyon örülök, hogy részese lehettem. Célom az volt, hogy különböző szituációkban képes legyek határozottan, de mégis empatikusan kommunikálni. Rengeteget fejlődtem.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Most már képes vagyok határozottan és magabiztosan képviselni saját szükségleteimet és szakmai álláspontomat, tiszteletben tartva mások véleményét, érdekeit és jogait.</li> <li>• Elsajátítottam az asszertív kommunikáció alapjait, amely lehetővé teszi számomra az őszinte, mégis együttműködő párbeszédet.</li> <li>• Jobban felismerem és kezelem a konfliktusokat, csökkentve a stresszt.</li> <li>• Magabiztosabban mondok nemet anélkül, hogy bűntudatot éreznék, vagy kellemetlen helyzetbe kerülnék.</li> <li>• Erősítem önismeretemet és önbizalmamat, ami hozzájárul a harmonikusabb személyes és szakmai kapcsolatokhoz.</li> </ul> <p>A kurzuson megismerkedtem a kommunikációs stílusokkal, annak hatásaival. Már látom, hogy rendkívül gazdag az asszertív eszköztár.</p> <p>Érdekes volt látni, hogy mi is az a „bocsánatkérés-mentes zóna”, és hogy milyen óriási jelentősége van az „én-üzeneteknek” is. Rengeteg helyzetgyakorlattal, szituációs játékokkal fűszerezte képzőm a kurzust, ami rendkívül hatékony tanulási módszer. Ilyen módon tanultuk meg pl. azt is, hogyan reagáljunk a tiszteletlenségre, hogyan reagáljunk, amikor körülöttünk „tombol a vihar”, illetve, ha ez a „vihar” konkrétan</p> |
|--------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

|                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                     | <p>minket ér. A kurzuson helyére került a mediálás szó pontos értelmezése, mint a konfliktuskezelés egyik lehetősége, ennek menete és hatékonysága is. Különböző modellek segítségével sikerült megértenem a környezetemben lévő viselkedését, magatartását. Emellett a PREP módszerrel is megismerkedtünk, és azt is nagyon megjegyeztük, hogy a dicséretnek és a visszajelzések adásának mennyire van pozitív hatása a saját és a körülöttünk lévő életére, munkásságára. Ezek is rendkívül hasznosak lesznek a további munkám során. Kiváló tanácsokat kaptam az „átkeretezés”, és az asszertív e-mailváltás témában is.</p> <p>Több területen változott a hozzáállásom, a gondolkodásmódom is. Sok esetben más lett, talán jobb.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
| Mennyire teljesültek az előzőleg meghatározott célkitűzései?                        | <p>Ez a kurzus nagyon felkeltette az érdeklődésemet, hiszen közel 30 éve vagyok a pedagógus pályán, 2008 óta töltök be igazgatóhelyettesi munkakört. Úgy éreztem, hogy „testhez álló” lesz nekem ez a kurzus, és pont úgy volt, ahogyan elképzeltem.</p> <p>Az eredményes, jó és hatékony pedagógusnak, vezetőnek, a gyakorlatban felmerülő számos szituáció miatt, nélkülözhetetlen az asszertív kommunikáció, az asszertív eszköztár használata. Én minden pedagógus kollégának kötelezővé tenném ezt a képzést. Mindenkinek van hova fejlődnie, senki sem tökéletes.</p> <p>Az elvárásaimnak teljesen megfelelt a továbbképzés. Sőt, még sokkal többet kaptam, mint vártam.</p> <p>Mind szakmailag, mind pedig emberileg teljesen kielégítő volt. Egy varázslatos helyszínen, rendkívül kedves, munkájukban elhivatott, jól együttműködő embereket, kollégákat ismertem meg a csoporttársak személyében is.</p> <p>Egy jó mobilitáshoz három fő összetevőre van szükség: a helyszín, az oktató és a társaság. Mindhármat kitűnő osztályzatra értékelem.</p> <p>Egy csodálatos emberrel ismerkedtem meg a képzőm személyében is, aki nem más, mint Kovács Gabriella. Tudása, elhivatottsága, szakmaisága és személyisége magával ragadó, és ösztönzően hatott a tanfolyam minden résztvevőjére. Sok éves tapasztalatát igyekezett átadni nekünk ebben a pár napban. Sokat tanultam a hét folyamán, úgy gondolom, hogy munkám során elméleti és gyakorlati segítséget egyaránt bőven nyújtott, „gazdagon megrakodva” tértem haza.</p> <p>Egy héten keresztül a képzés minden percét élveztem.</p> |
| A tapasztalatok milyen előnyt jelentenek a hazai előmenetele/további munkája során? | <p>Számomra nagyon jó döntés volt ez a kurzus, hiszen minden pontján hasznos ismereteket, vagy információkat, vagy tanácsokat, vagy éppen megerősítéseket kaptam. Most már jobban tudatában vagyok erősségeimnek, illetve a kurzuson rávilágított gyengeségeimen magabiztosan fogok dolgozni saját és szakmai fejlődésem érdekében.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |

|                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                                                                                                                                                 | Megismerkedtem az asszertív kommunikáció alapjaival és önismereti gyakorlatok révén felismerem saját és mások kommunikációs stílusát, ezek hatását.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
| Milyen új ismeretekre tett szert a fogadó intézmény országának, kurzus esetén a többi résztvevő országának oktatási rendszeréről, kultúrájáról? | Az általam választott továbbképzésen, a résztvevők között néhány Felvidékről és Szerbiából (Újvidékről) érkező pedagógus, illetve igazgatóhelyettes is volt. Sokat beszélgettünk szünetekben, de volt, hogy az adott témákhoz hozzászólva is átadták az ő saját tapasztalataikat. Ezekből a beszélgetésekből kiviláglott, hogy magában az oktatási rendszerben, a tananyagban, a tanítási gyakorlatban, a szabadidő hasznos eltöltésében, az értékelési rendszerben, az elhivatottságban, a gyerekanyagban nagy különbségek nincsenek az országok között, inkább az intézményvezetői és pedagógus- „szabadságuk” más. Náluk kicsit tágabbak a vezetői határok, nagyobb teret enged nekik a fenntartó. Például Felvidéken több a döntési jogkör, illetve több beleszólásuk van az intézményüket érintő kérdésekbe is. |

**Hogyan alkalmazhatóak a mobilitás során megszerzett tanulási eredmények a saját munkámban, illetve a küldő intézmény gyakorlatában?**

(A terjesztésre, beépítésre vonatkozó tervek.)

Az asszertív kommunikációs képzésen való részvételem több szempontból is nagyon értékesnek bizonyult. Elsősorban saját személyes fejlődésem miatt jelentett sokat, másrészt pedig szakmai szempontból is kifejezetten hasznos volt.

Jómagam 2014 óta szaktanácsadóként is dolgozom és hasonló témájú akkreditált képzéseket tartok vármegyénkben pedagógus kollégáknak. Ezáltal is szeretném munkámat még jobban végezni. A kurzuson nemcsak megerősítést kaptam arról, hogy jó irányban dolgozom, hanem új ötleteket, gyakorlatokat és szemléletmódot sajátítottam el. Ezeket az általam tartott továbbképzésen be is tudom építeni.

Az asszertív kommunikáció kifejezetten jól átültethető az iskolai környezetbe. Többféle az alkalmazási lehetőség.

- Tanár-diák kommunikációban
- Pedagógus-szülő kapcsolatokban
- Kollegális együttműködésben
- Diákok fejlesztésében
- Iskolai légkörben

Újonnan szerzett ismereteim teljesen felvillanyoznak, vezetőtársaimmal is és pedagógus kollégáimmal is meg fogom a tanultakat osztani. Mindezeket jól beépítve a mindennapi pedagógusi és vezetői gyakorlatomba, munkám során várhatóan hatékony és mérhető lesz az eredmény.

## A továbbképzés programja / szakmai látogatás (job shadowing) munkaterve napi lebontásban

### 1. nap (vasárnap)

- Érkezés, regisztráció, a kurzus és a helyszín bemutatása
- Ráhangelő tevékenységek. Ismerkedés a trénerekkel, a kurzus résztvevőivel.

### 2. nap (hétfő)

- Az asszertív kommunikáció fogalma és jellemzői
- Különbségek az agresszív és asszertív stílus között
- Az asszertív kommunikáció ereje és hatása
- Alapvető kommunikációs technikák

### 3. nap (kedd)

- Az „én-üzenetek” használata és gyakorlása
- Hitelesség
- Tiszta és egyértelmű fogalmazás technikái
- Megfelelő testbeszéd
- Asszertív hallgatás, értő figyelem

### 4. nap (szerda)

- Miért nehéz nemet mondani?
- Hogyan kérj?
- Szituációs gyakorlatok és azok elemzése

### 5. nap (csütörtök)

- Konfliktusok jellemzői és típusai
- Asszertív konfliktuskezelési stratégiák
- Saját és mások érzéseinek felismerése és kezelése
- Visszajelzés technikák alkalmazása konfliktusok során

### 6. nap (péntek)

- Munkahelyi kapcsolatok, a bizalom építése
- Nehéz munkatársak kezelése asszertív technikákkal
- Projekt munka
- Egyéni akcióterv kidolgozása az asszertív viselkedés fejlesztésére



7. nap (szombat)

- A tanfolyam zárása. Tapasztalatok megosztása, következtetések levonása
- Tanúsítványok átadása
- A tanfolyam értékelése

Dátum: 2025. szeptember 10.



  
résztevő aláírása