ERASMUS BESZÁMOLÓ

2026. július 12-18 között egy felejthetetlen hetet töltöttem az Erasmus pályázat jóvoltából az Azori szigetek fővárosában, Ponta Delgadaban. Az előzetesen kiválasztott tanártovábbképző kurzus címe keltette fel az érdeklődésemet, amely szorosan **kapcsolódik iskolánk intézményi célkitűzéseihez**: **Cheerful classroom –Joy in learning, amely talán Vidám osztály – Élvezet a tanulásban** fordításban adja vissza a tematika lényegét a legjobban. A tanfolyam szervezője a Learning Together- Portugal akkreditált tanártovábbképző intézet.

A kurzus résztvevői 9 országból, a legkülönfélébb iskolatípusokból érkeztek, a közös nyelv az angol volt. Naponta reggel 8-tól 13 óráig tartott az elméleti oktatás, majd délután közös programokra mentünk a csodaszép sziget számtalan különleges látnivalójának felfedezésére, és a **well-being gyakorlatban** történő alkalmazására.

Mentorunk, pszichopedagógiai szakember lévén, alapvető összefüggésekre irányította figyelmünket a **saját testi-lelki, spirituális jóllétünk és a mindennapi pedagógiai gyakorlatunk** között. Elméleti kutatások eredményeit elemeztük párokban vagy csoportokban, majd a különböző országok tanintézményi jógyakorlatait osztottuk meg egymással, illetve lehetőség nyílt az interkulturális és interdiszciplináris hasonlóságok és különbségek megbeszélésére.

Üde színfolt volt számomra, amikor képzőnk egy egész délelőttöt **Csíkszentmihályi Mihály** (1934–2021) magyar-amerikai pszichológus - aki a **pozitív pszichológia** egyik megalapítója és legfontosabb alakja – életművének és kutatásainak bemutatására szentelte. A hagyományos pszichológiával szemben – amely főként a mentális zavarokra és a problémákra fókuszál – a pozitív pszichológia azt vizsgálja, hogy **mitől lesz az élet érdemes a teli, boldog és tartalmas megélésre**.

Az egy héten át tartó kurzus számomra **leghasznosabb témái** a következők voltak:

- **A flow-élmény (áramlat):** Csíkszentmihályi legismertebb felfedezése. Ez az a pszichológiai állapot, amikor teljesen elmerülünk egy tevékenységben, megszűnik az időérzékünk, és tökéletes egységbe kerülünk a feladattal
- **Az optimális élmény feltételei:** A flow akkor jön létre, amikor a kihívás nehézsége és a saját képességeink szintje egyensúlyban van. Ha a feladat túl nehéz, szorongást okoz; ha túl könnyű, unalmat.
- **A boldogság forrása:** Kutatásai szerint a tartós boldogság nem a passzív kényelméből vagy a pénzből fakad, hanem az aktív, célorientált és kihívást jelentő elköteleződésből.
- **A pedagógus azt a lelki állapotot tudja átadni a tanítványainak, amely számára természetéből fakadóan hiteles, de a flow élmény megélésének képessége fejleszthető.**

Hálás köszönet a lehetőségért!

Bereczki Réka