

Egyéni beszámoló

Mobilitás helyszíne: Németország, Ulm



Ulm-Városháza

Fogadó intézmény: O'Connor Language and Communication for Business

Mobilitás ideje: 2026.07.13-07.17.

Kurzus címe: Stark und gelassen in die Zukunft – innere Stärke und Zukunftskompetenzen für eine Welt im Wandel (Megerősödve és higgadtan a jövő felé – belső erőink és a jövő kompetenciái egy változó világban)



A kurzus segítséget nyújtott a változó és egyelőre kiszámíthatatlan világunkban való orientálódáshoz. Nagy segítséget adott ahhoz, hogy részint az AI megjelenésével, részint a világ, a munkahelyi elvárások változásaival együtt tudjunk működni: mentálisan felkészülve lássuk saját belső értékeinket, félelmeinket, ezek ismeretében képesek legyünk tervezni, illetve újra tervezni.

A mentális, belső megerősödést és önismeretet különböző témába vágó szakirodalom megismerésével, azok elemzésével, majd gyakorlatba ültetésével értük el. Ezt egészítette ki és erősítette meg mind az öt napon 2 óra jóga. A jóga segített a kikapcsolásban, a relaxációban, a befelé figyelésben és az út keresésében, mely szerint egyszerű, apró gyakorlatokkal hogyan tudunk mentálisan és fizikálisan is megerősödni.



Jelentős gondolkodásbeli fejlődést adott számomra a kurzus ahhoz is, hogy a változó világ kihívásait milyen szemmel lássam, hogyan tudok több szempontból értékelni és milyen további lehetőségeket láthatunk meg, olyanokat is, amiket azelőtt nem láttunk, nem vettünk észre.

Egyfajta belső, lelki megerősítést, valamint segítséget kaptam a jövő kihívásaival szemben. Reményeim szerint ezeket a képességeket, készségeket tovább is tudom adni, illetve közvetíteni tudom tanítványaim felé is.

Az oktatás helyszíne a Freie Waldorfschule Ulm volt, ahol az utolsó nap betekintést nyerhettünk az iskola életébe, hétköznapijaiba, tanítási alapelveibe és azok megvalósulásáról is bővebb információkat nyertünk.



Óriási erőt ad mindig a más nemzetiségű kollégákkal való közös munka, beszélgetések. Ezúttal is alkalmam nyílt német, finn és szlovén kollégákkal iskolai rendszerükről, tanítási módszereikről, kultúrájukról beszélgetni. Kilátásba helyeztük, hogy egymás tanítási módszereit, országát, városát, iskoláját egy kölcsönös job-shadowing, valamint diákmobilitás alkalmával fogjuk alaposabban megismerni egy kölcsönös együttműködést keretében.



Valós belső, lelki, mentális megerősítést, valamint segítséget kaptam a jövő kihívásaival szemben.

Az evaluáció során kifejeztük mindannyian legmesszebbmenő elégedettségünket az ott eltöltött idő, a

szervező intézet kedves, segítő, rugalmas hozzáállását és az elsajátított készségeket illetően. Ki szeretném emelni, hogy milyen óriási segítséget kaptunk a fogadó intézménytől: rendkívüli kreatív energiákat fektettek bele a jó kapcsolat, a megfelelő légkör kialakításába, illetve nagy rugalmassággal adaptálták az általuk tervezett ismereti anyagot a csoport igényeinek megfelelően.



Az elméleti anyagok, amelyekből kiindultunk:

- Gabriella Rosen Kellerman és Martin Seeligman „Tomorrow Mind” c. műve,
- Friedemann Schulz von Thun „Das innere Team” c műve voltak.

Összességében mindenkinek nagy szeretettel ajánlom a kurzust: új utakat mutat, megerősít, segíti az önismeretet, felkészít a jövőbeli kihívásokra és azok kezelésére. Megmutatja, hogy mindent több szemszögből, más szempontok szerint is tudjuk helyzetünket, magunkat, lehetőségeinket látni, elemezni.

Budapest, 2026.08.26.

Ujj Regina

Ujj Regina Erika