

2018-1-HU01-KA104-044088

Schiller Curase

## BESZÁMOLÓ

### a Mindfulness in Language Teaching tanfolyamról

2018 július 30 és augusztus 10 között volt lehetőségem részt venni a The English Language Centre által szervezett tanár továbbképzésen Brightonban, melyet térítésmentesen végezhettem el Erasmus+ program támogatása révén.

A tanfolyam két hétig tartott, az órák pedig hétfőtől péntekig voltak megtartva, hétfőn pedig lehetőségünk volt az iskola által szervezett kirándulásokon részt venni. A tanfolyam szervezői és a nyelviskola további munkatársai is rendkívül segítőkészek és készségesek voltak. A kurzus vezetője, Lawrence Body, a mindfulness módszertanát már régóta ismerő és gyakorló tanára volt, aki igyekezett nekünk, a tanfolyam részt vevő pedagógusoknak az ezzel kapcsolatos lényeges tudást átadni. A kurzus nem csupán gyakorlatorientált volt, tehát az órák célja nem csak a hasznos- tanítás során alkalmazható -módszerek átbeszélése volt, hanem a mindfulness elméleti háttérének áttekintése is fontos szerepet kapott.

A képzés során alkalmunk nyílt a mindfulness elméletét megalapozó emocionális intelligencia, illetve a 'multiple intelligences' teóriáját megismerni illetve annak az oktatásban való alkalmazhatóságát közösen megbeszélni. Fontos megemlítenem, hogy a kurzuson nemcsak nyelvtanárok, hanem pszichológusok illetve pedagógiai szaktanácsadók is részt vettek, éppen ezért mindfulness pszichológiai tanácsadásban betöltött szerepét (úgy mint önismeret illetve hatékony interperszonális kommunikáció) is volt lehetőségünk áttekinteni.

Az első hét végén az utolsó órában részt vettünk közösen egy kiránduláson, amely során a mindfulness meditációs technikákkal kapcsolatos ismeretünket mélyíthettük el. Ezen kívül alkalmunk nyílt az általános iskolában dolgozó pedagógusokkal együtt egy workshopon részt venni, amely kifejezetten a 5 és 10 éves kor közötti tanulók mindfulness módszertana által történő hatékony tanítását taglalta, mely az angol oktatásban már különösen fontos szerepet tölt be.

A második hét célja egy általunk megtervezett projekt volt, amely alapvetően a mindfulness módszertanának - alkalmazási lehetőségei a tanfolyamon részt vevő pedagógus tanítási kontextusában- témáját foglalta magába. Minden tanár kiválasztotta azokat a gyakorlatban alkalmazható mindfulness alapú módszereket, amiket úgy gondolta, hogy saját oktatása során hasznosnak tart, és megtervezett vele egy tanítási órát illetve megindokolta, hogy miért pont azok a tanítási módszerek fontosak az ő tanulói csoportja esetében.

Az én projektem célja az idősoktatásban alkalmazható mindfulness módszertanát érintő tanítási stratégiák feltárása volt. A szépkorúak tanítása során ugyanis az empátia - illetve az önismeret képességének fejlesztése rendkívül fontos a tanítás során, amely remekül alkalmazható tudatos jelenléten alapú technikák által. Az egyik ilyen módszer az aktív hallgatás képességének fejlesztését szolgálja, amely során egy általunk fontosnak vélt eseményt van lehetőségünk megosztani egy másik tanulóval, aki csak és kizárólag nonverbális jelekkel fejezheti ki együttérzését, mely beszélgetés egy csukott szemel történő meditatív légzésgyakorlattal zárul, amely alatt a halott információt vizualizálja a részt vevő.

A tanfolyam során elsajátított tanítási módszerek mind teljesen újak voltak számomra, így nagyon motiváltak érzetem magam a tanteremben töltött órák alatt minél több kérdést feltenni, illetve az ezzel kapcsolatos ismeretemet tovább bővíteni. Azt gondolom, fontos, hogy a hazánkban oktató tanárok közül minél többen halljanak a mindfulness elméletén alapuló tanítási módszerekről. A tanfolyamot különösen azoknak a pedagógusoknak ajánlom, akik nyitottak a meditáció illetve az önismeret fejlesztése iránt.



Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Ms Emese Schiller	Date:	30 July – 10 August 2018
Receiving organization:	English Language Centre	Course:	Mindfulness In Language Teaching		

	the two types of well-being: physical and environmental needs, cognitive challenge, mental health and possibilities for personal development			
My typical day	participants write down our typical day in a very detailed way: then everyone has to decide what activity is nourishing and what is depressing they from pairs and count how many nourishing or depressing activities they have a day	not relevant	30 min	being aware of what makes me energy and what takes away one's energy

Week 2		Day 5		
Today's sessions: Poster presentation –day		Comments:		
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
posters are being presented that are based on the SPRE project: my project: How to teach elderly students in a mindful way	S: situation: in my case: teaching the elderly, aged related learning difficulties as well as lack of empathy and compassion towards others P: puzzle: how to solve the problem: developing empathy and compassion Resource: developing self-awareness: via meditation as well as emotional intelligence related surveys developing: compassion: via active listening and loving kindness E: evaluation: students way of cooperativeness can be measured with the help of project work	not relevant	180 min	interesting poster-presentations that raised my awareness: technique used in order of raising-self-awareness: pick up a colour that symbolizes your today's' mood

Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatászevező Kft.	Participant:	Ms Emese Schiller	Date:	30 July – 10 August 2018
Receiving organization:	English Language Centre	Course:	Mindfulness in Language Teaching		

Mindful reading	Video: The guest house by Rumi	not relevant	20 min	students read some lines ( does not matter how many , another students can continue (does not matter who ) )
-----------------	--------------------------------	--------------	--------	--

Week 2				
Today's sessions:				
Mindfulness based cognitive therapy : how to become an expert of mindfulness				
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
MBCT	Learning about the therapy (modules that are dealt with)	not relevant	20 min	
seeing one's problems form a different perspective	Video : 'Mad world' conclusion: different perspective is needed in order to back away from our concerns	not relevant	20 min	
4-line-story	a 4-lint story is told: each line giving a different perspective of an average man.	not relevant	20 min	How to gain a new perspective? One should observe himself, observe the given situation, share it with others
Aim of the task: students have to perceive the main character from different points of view				

Week 2				
Today's sessions:				
Teacher well-being				
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
Teacher vs student well-being	two groups are formed: one concentrates on students the other on eon teachers' well-being the aspects are discussed together	not relevant	60 min	
Conclusion: there is an overlapping between				

Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Ms Emese Schiller	Date:	30 July – 10 August 2018
Receiving organization:	English Language Centre	Course:	Mindfulness In Language Teaching		

Body awareness	meditation called body scan	not relevant	40 min	
how to empty our minds	video: 'Eat pray love' : conclusion you cannot empty your mind, distractions are welcome	not relevant	20 min	
Mindfulness in primary classroom	Video: Kids explain mindfulness Mindfulness for children	not relevant	40 min	teachers can make glitter balls (glitters presenting one's thoughts)
	Teacher says an emotion ( e.g. happiness) students try to explain by evoking their senses how it looks/smells/tastes/feels/sounds like	not relevant		

Week 2		Day 1		
Today's sessions: Cognitive classroom		Comments:		
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
meditation by Thorpe (his article)	meditating with symbols	not relevant	40 min	important aspects of teaching: active cognitive strategies, building on old, cognitive challenge, drawings, emotions, feedback
Bloom's taxonomy	Video: Bloom's taxonomy is explained	not relevant	40 min	Lower and higher order thinking skills: important to pay attention to it while teaching

Week 2		Day 2		
Today's sessions: Meta Meditation		Comments:		
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
Loving kindness	Video: Loving kindness meditation loving kindness: cultivating it without suffering	not relevant	40 min	
Mindful Attention	How to measure it? Mindful awareness scale (Handout)	not relevant	20 min	possible to apply it before and after intervention

Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Ms Emese Schiller	Date:	30 July – 10 August 2018
Receiving organization:	English Language Centre	Course:	Mindfulness in Language Teaching		

active listening	practicing active listening together with the help of a task based on mindful listening	not relevant	60 min	
lack of compassion in our modern world	watching the video: 'Lost in the world' by Moby followed by group discussion	not relevant	30 min	modern world and it he technological inventions do not always have a positive effect on our personal development

Week 1				
Today's sessions:				
How to develop emotional intelligence				
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
pain relief related mediation	breathing with our pain while meditating	not relevant	20 min	
positive psychology	discussing the terminology positive psychology and the theory of Seligman	not relevant	20 min	
Can compassion be trained?	watching the video of Dalai Lama talking about the possible ways of developing our compassion extending compassion towards our enemies	not relevant	30 min	Discussion questions: What kind of compassion do you have? How do you live with that? What do you do?

Week 1				
Today's sessions:				
Mindfulness meditation and techniques that can be applied in primary education				
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:

Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Ms Emese Schiller	Date:	30 July – 10 August 2018
Receiving organization:	English Language Centre	Course:	Mindfulness In Language Teaching		

Week 1		Day 2	
Today's sessions:			
Mindfulness and emotional intelligence			
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
emotional intelligence: why is it important for a teacher?	raising awareness of the importance of developing our emotional intelligence	not relevant	60 min
mediation	4X4 breathing technique: you can apply it when you become very angry or upset during work	not relevant	20 min
comfort zone	watching the video of Bitter sweet symphony in a mindful way and discussing the clip	not relevant	30 min
	Conclusion of the discussion: learning happens when we are outside of our comfort zone		
mindfulness related applications	learning about applications that can help one to do meditation on a regular basis	not relevant	30 min
			Name of the application: Headspace
Comment:	learning about facial expressions: watching video clips of the series 'Lie to me'		

Week 1		Day 3	
Today's sessions:			
Mindfulness and emotional intelligence in secondary and tertiary education			
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
Emotional intelligence and multiple intelligences	getting to know the link between emotional intelligence and multiple intelligences (Gardner's theory)	not relevant	90 min
	leaning about how it relates to critical thinking and creativity while reading the article: 'Muslim woman on Westminster bridge after the attack': discussing its content and the photo (facial expression of the woman)	not relevant	60 min
Comment:			

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Ms Emese Schiller	Date:	30 July – 10 August 2018
Receiving organization:	English Language Centre	Course:	Mindfulness In Language Teaching		

Week 1		Day 1	
Today's sessions: Introduction to mindfulness: students' needs analysis			
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
defining mindfulness	exploring the different definitions regarding the term mindfulness (handout)	not relevant	60 min
beginners mind	main ideas: patience, acceptance, living in the present moment discussing the concept of beginners' mind within the group	not relevant	30 min
Homework	Reading the article of Kabat-Zinn (defining mindfulness) (handout)		
		Comment: students read different definitions of it and summarize them with their own words	



Kempes Hónika

## BESZÁMOLÓ

2019. augusztus 19-23. között Máltán, St. Julian's városában volt szerencsém részt venni a Creativity as key competence for the 21st century learner című kurzuson az ETI (Executive Training Institute) által szervezett Erasmus+ program keretében.

Mind az oktató, mind az ottani szervezők kedvesek és segítőkészek voltak. Kellemes meglepetésként ért, mikor megtudtam, hogy a befizetett kurzus díja két szervezett kirándulást is tartalmaz. Egyet Vallettába, egyet meg Mdinába.

Az oktatónk Sandro De Gregorio volt, aki minden egyes képzési napot a felkészültség és a profizmus nevében tartott meg. Sok újdonság hangzott el és nem egy új program alapszintű használatára tanított meg minket. Például kipróbálhattuk a Poppletet és a Weeblyt. Előbbi egy gondolattérkép ábrázolásában nyújtott segítséget, utóbbi pedig egy webszerkesztő program. Ugyan még sosem írtam korábban blogot, de itt ebbe is belekóstolhattam. Minden programnak az ingyenes verzióját használtuk, természetesen létezik belőlük fizetős konstrukció is, ahol még több lehetőség van a kreativitás kibontakoztatására.

Az öt naphól akadt olyan, ami inkább elméletben bővelkedett, de összességében a hangsúly a gyakorlati feladatokon volt. Minden egyes feladat valóban igényelte az egyéni kreativitást, amely meglehetősen különböző formákban bontakozott ki a résztvevőkben. Nem kevés játékos feladat kipróbálására volt lehetőség, ezeket biztosan megismertetem majd másokkal is.

Maga a képzés arra épült fel, hogy ki kellett találni egy projektet, ami brainstorming keretében összehangolásra került a csoporttárs projekt ötletével. Majd az ebből született kevert projekthez kellett kitalálni nevet, szlogent, logót, helyszínt, blogot, honlapot. Végül pedig egy méretes rajz született az egészről. Összességében egy vállalkozás alap pillérei öltöttek testet.

Jól működő, hatékony és kreatív csoportban dolgozhattam, aminek különlegességét az adta, hogy mindössze kétfős csoportot alkottunk egy kedves honfitársammal. Nem volt két közös gondolatunk, ami nagyon ütős alap a kreativitás megnyilvánulására, hiszen mindenről mások voltak az ötleteink és minden feladatot másképpen oldottunk meg.

Nekem külön tetszett, hogy sok feladatot papíron, kézírással kellett teljesíteni, hiszen manapság már nem sok lehetőség van erre. Ugyan kötelező volt minden egyes nap magunkkal vinni a laptopunkat és használtuk is, de mégis sok feladatnál a kézírás használata dominált. Szerencsére telefont egyetlen feladatnál sem kellett használnunk.

Ez volt életem első Erasmus+ útja, így nincs összehasonlítási alapom, de biztosan örülnék, ha nem ez lenne az utolsó. Kifejezetten jól éreztem magam és élveztem mind az oktatást, mind a város és az ország nyújtotta lehetőségeket. Málta gyönyörű, érdemes ide ellátogatni többször, ahogy én is második alkalommal jártam itt.



Erasmus+ Mobility Diary 2018-1 - HU001 - KA1014 - 044088

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Kempler Mónika	Date:	19-23.08.2019
Receiving organization:	ETI	Course:	Creativity/Malta/St. Julian's		

Week 1

Today's sessions:

- Creativity from the beginning
- Why is it important
- How can people use it?
- Circle language/Arrival film

Activity:	Objective of the activity:	Time
tell your name without telling your name This exercise is very simple, but it looks different, especially in a foreign language.	be quick	5 minutes
create a new language with circles We have seen a short part of Arrival movie, there the main theme is how to create a new language what is based on circles. Of course firstly we should do the exercise.	use your imagination	15 minutes
5 why Write 5 reason why are you now on a scholarship program	be honest	5 minutes
create a definition of creativity What do you think what is creativity? There are so many different definition from different people, but we are curious what is in your mind.	be flexible and original	15 minutes

## Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Kempler Mónika	Date:	19-23.08.2019
Receiving organization:	ETI	Course:	Creativity/Malta/St. Julian's		

fishbone/6 main point/how do you mean them?  
The classical fishbone model, with 6 lines.  
Write on the lines the most important things what are necessary to be creative.

think about  
your  
motivation  
deeply

10 minutes

Week 1

Today's sessions:

Different questions

logic exercises (letters, numbers, pictures)

thinking in box/out of the box

Activity:	Objective of the activity:	Time
5 W1H what, where, when, who, why, how We made a common project together with the other student through these questions.	working together	15 minutes
TTCT/Saturnino De La Torre test 12 little picture, what are not full, we should to fulfill it, as we want. After we had to explain why did we draw what we draw.	use your fantasy	20 minutes
PMI plus, minus, interest The teacher show us some photos of innovative objects and our exercise was to tell our opinion, what is positive, negative and interesting in it.	new ideas	20 minutes

Week 1

Day 3

Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatósszervező Kft.	Participant:	Kempler Mónika	Date:	19-23.08.2019
Receiving organization:	ETI	Course:	Creativity/Matka/St. Julian's		

<b>Today's sessions:</b> Teamwork Use your and others ideas and imagination What is mindmap? How can we use it? How can it help us?		<b>Comments:</b>			
<b>Activity:</b>  brainstorming	<b>Objective of the activity:</b>  thinking together	<b>Level(s)</b>  not relevant	<b>Time</b>  20 min.	<b>Comment:</b>	
Scamper technic/choose a goal, what can we do with it? Change? Modify? Do we need it? Draw the results.  Draw a mindmap with a random input.	flexibility		20 min.		
Draw a mindmap with a random input.	helpful		15 min.		
6 thinking hats This was the most useful exercise, it is about 6 different roles, signed by 6 different colours. We had to try some of them and it really hard.	empathy		15 min.		

Week 1	Day 4
--------	-------

Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatósszervező Kft.	Participant:	Kempler Mónika	Date:	19-23.08.2019
Receiving organization:	ETI	Course:	Creativity/Malta/St. Julian's		

<p><b>Today's sessions:</b>                  What kind of exercises would you like to give to your trainees?                  One focused goal. You can show to the others, how you planned to do it.                  Types of assessment</p>		<p><b>Comments:</b></p>			
<p><b>Activity:</b></p>	<p>Write or draw or show the plans.                  Both of us had a project idea, what we later combined.                  Talk about the original, the modification and the actual status. What are our plans in the future?                  Find something common with your classmate.                  What are the similar points of our project, idea?</p>	<p><b>Objective of the activity:</b></p>	<p>Level(s)</p>	<p>Time</p>	<p>Comment:</p>
	<p>Both of us had a project idea, what we later combined.                  Talk about the original, the modification and the actual status. What are our plans in the future?                  Find something common with your classmate.                  What are the similar points of our project, idea?</p>	<p>have a vision</p>	<p>not relevant</p>	<p>15 min.</p>	
	<p>Assessing by 5 points.                  Assess the project of the other student.                  It is a sensitive part, don't be cruel.</p>	<p>see the main point                  empathic</p>	<p>not relevant</p>	<p>15 min.</p>	
<p><b>Week 1</b></p>		<p><b>Day 5</b></p>			
<p><b>Today's sessions:</b>                  How to day                  create a project with name, logo, slogan, webpage, blog.</p>		<p><b>Comments:</b></p>			

Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Kempler Mónika	Date:	19-23.08.2019
Receiving organization:	ETI	Course:	Creativity/Malta/St. Julian's		

Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
using of blog	quick		30 min.	
how to use weebly?	creative		30 min.	
combine the different ideas	useful		20 min.	
It is brainstorming in practice.				
one big final draw of the project	funny:)		25 min.	
This practice was very funny, but not too much easy, because we had to decide everything together. It is the classical teamwork.				





## BESZÁMOLÓ az Érzelmi Intelligencia képzésről

(Barcelona, 2019. 05. 13-17.)

2019. május 13. és 17. között Barcelonában, Spanyolországban vettem részt a DOREA Educational Institute által szervezett Érzelmi intelligenciáról szóló tanfolyamon, melyet Erasmus+ program keretében térítésmentesen végezhettem el.

Bár a képzés hétfőtől péntekig volt meghirdetve, a hétfői napot nem oktatással, hanem egy idegenvezető által kísért városnéző, ismerkedő sétával töltöttük, majd este egy vacsorára voltunk hivatalosak. A tréning keddtől péntekig, reggel 9-től délután 2-ig tartott, bőven hagyva időt Barcelona megismerésére is.

A képzésen 7 különböző országból (Finnország, Németország, Bulgária, Görögország, Horvátország, Szlovénia, Magyarország) 10 fő vett részt, a legfiatalabb résztvevő 22 éves, a legidősebb pedig egy már nagymama hölgy volt. Foglalkozásokat tekintve akadtak egyetemi oktatók, gimnáziumi és általános iskolai tanárok, nyelvtanfolyami és egyéb trénerek, HR vezetők. A tréner egy fiatal olasz hölgy volt, aki több évet élt Németországban mielőtt Barcelonába költözött volna, így ő már önmagában is „multikultinak” számított. Ehhez jött a csoport minden tekintetben meglehetősen vegyes összetétele, ami remek alapot adott a kulturális különbségeket feldolgozó játékokhoz, feladatokhoz. A tréning angolul zajlott, ami egyik résztvevőnek és a trénernek sem volt az anyanyelve, de a világon leggyakrabban beszélt nyelven („broken English” ☺) jól megértettük egymást.

Trénerként két fókuszom volt: egyfelől az érzelmi intelligencia kapcsán átadott elméleti tudás és a kapcsolódó gyakorlatok is nagyon érdekeltek, másrészt a tréneri eszközök és az a módszer, amelyekkel egy ilyen, minden egyéb mellett, még motivációjában is nagyon különböző csoportot kezelni lehet.

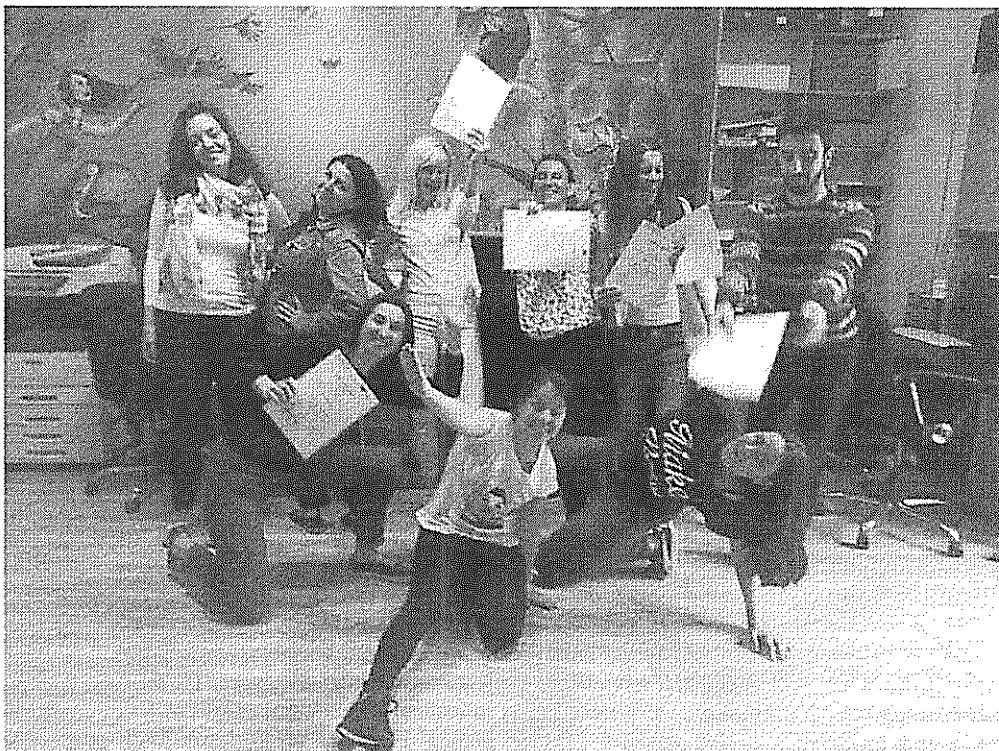
Maga az érzelmi intelligencia egy nagyon összetett és hatalmas téma, amelyet nem könnyű úgy feldolgozni, hogy a résztvevők tudásszintje a tárgyról meglehetősen eltérő. Ennek megfelelően érintettük a kapcsolódó alapfogalmakat is, de sok új, számomra eddig nem ismert információval is gazdagodtam. Az érzelmi intelligencia és a kreativitás összefüggésének kérdését például biztosan tovább fogom kutatni, de az érzelmek hatása a tanulási folyamatokra is olyan témakör, amellyel érdemes foglalkozni.

Az elméleti részt diák segítségével beszéltük át, de sok digitális eszközt is használt a tréner kiegészítésként, pl. YouTube videókat, Kahoot! tesztek.

A gyakorlati feladatok közül számomra az egyik legérdekesebb – magyar vonatkozása miatt is – egy kommunikációs gyakorlat volt, amely Bányai István Zoom és Re-Zoom könyvein alapult. A másik szintén izgalmas feladat a szemből olvasás teszt, amelynek lényege, hogy szempárokra készült fotókról kell megállapítani egy teszt alapján, hogy milyen érzelmet tükröznek. Nagyon jól működött még a mindfulness meditáció is, mutatva, hogy az érzelmi intelligenciához mennyi minden kapcsolható.

Bár elsőre rövidnek tűnt a tényleges képzésre fordított idő, a végén egy kerek egész, összességében nagyon hasznos, sok tapasztalatot nyújtó tréningként tudom értékelni, amelyen nagyon örülök, hogy részt tudtam venni.

dr. Kutnyánszky-Horváth Annamária



Bizonyítványosztás után

Erasmus+ Mobility Diary – Project nr: 2018-1-HU01-KA104-047088

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	dr. Kutnyánszky-Horváth Annamária	Date:	13-17/05/2019
Receiving organization:	DOREA Educational Institute	Course:	Emotional Intelligence		

Week 1		Day 1		
Today's sessions: Cultural excursion		Comments:		
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	dr. Kutnyánszky-Horváth Annamária	Date:	13-17/05/2019
Receiving organization:	DOREA Educational Institute	Course:	Emotional Intelligence		
Week 1					
Today's sessions:					
Ismerkedés, ráhangolódás, érzelmek					
Day 2					
Comments:					
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:	
<p><b>2 igaz, 1 hamis játék</b></p> <p>Mindenki 3 állítást fogalmaz meg magáról, amelyekből 1 hamis. A résztvevők 2 csapatra oszlanak, majd mindenki mindenkivel interjúzik 3-3 percet, ezalatt megpókbájják kérdésekkel kideríteni, hogy melyik állítások igazak, melyek hamisak. Az interjúk végén a csapatok összeülnek és közösen megbeszélik, hogy ki mit tudott meg a másik csapat tagjairól. Az a csapat nyer, amelyik több játékos hamis állítását tudja kiszűrni az ellenfél csapatából.</p>	Ismerkedés	-	30 perc		
<p><b>Érzelemkerék, érzelmek univerzuma</b></p> <p>Plutchik érzelemkereke, Alan Watkins: érzelmek univerzuma</p>	<p>Ismeretek átadása (ppt, Youtube videó)</p> <p>Nyolc alapérzelem, kb. 34 000 különböző érzelem</p>	-	60 perc		

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	dr. Kutnyánszky-Horváth Annamária	Date:	13-17/05/2019
Receiving organization:	DOREA Educational Institute	Course:	Emotional Intelligence		

Week 1		Day 3	
Today's sessions:		Comments:	
Érzelmek felismerése, érzelmi intelligencia definíciója			
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
<p>Az agy működése, az érzelmek kialakulása</p> <p>Az agy részeit kirakójátékból összerakni, majd ppt-n keresztül bemutatni az érzelmek kialakulását az agyban</p>	Ismeretek átadása	-	60 perc
<p>Megnevezni egy érzelemet a saját nyelvünkön, amelyet nem lehet más nyelvre lefordítani, elmagyarázni a többieknek a jelentését, majd 4 fős csapatokat alkotva egy ilyen érzelmet együtt kiválasztani és lerajzolni</p>	Érzelmek megismerése, tudatosítása	-	60 perc

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	dr. Kutnyánszky-Horváth Annamária	Date:	13-17/05/2019
Receiving organization:	DOREA Educational Institute	Course:	Emotional Intelligence		

<b>Week 1</b>		<b>Day 4</b>	
Today's sessions: Érzelmi intelligencia és kommunikáció		Comments:	
<b>Activity:</b> <b>Zoom</b> A résztvevők mindegyike kap egy képet Bányai István Zoom c. könyvéből. A képet nem szabad megmutatni senkinek, de szóban bármit el lehet mondani, ami a képen látható. A cél, hogy minél gyorsabban sorba tudják rendezni a résztvevők a képeket, anélkül, hogy a sajátjukon kívül, bármely másikat látnák. Ha sok a résztvevő, akkor csapatokra is oszthatók, és a leggyorsabb és jó megoldást adó csapat nyer.	<b>Objective of the activity:</b> Kommunikáció fejlesztése	<b>Level(s)</b> -	<b>Time</b> 20 perc
<b>Érzelmi intelligencia önértékelő lap kitöltése</b>	<b>Saját EQ megismerése</b>	-	<b>20 perc</b>

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	dr. Kutnyánszky-Horváth Annamária	Date:	13-17/05/2019
Receiving organization:	DOREA Educational Institute	Course:	Emotional Intelligence		

Week 1		Day 5	
Today's sessions:		Comments:	
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
<p><b>Érzelmi intelligencia alkalmazása</b></p> <p>Szemből olvasás teszt Az interneten több nyelven is megtalálható teszt kitöltése</p>	Érzelmelek felismerése	-	25 perc
<p><b>Érzelmelek hatása a testünkre</b> A vonatkozó finn kutatás bemutatása, utána egy, csak a test körvonalait tartalmazó rajzon megjelölni, hogy az adott érzelem hol érezhető fizikailag.</p>	Ismeretek átadása, érzelmelek tudatosítása, a testünkre gyakorolt fizikai hatásai	-	60 perc





Perge Kintina

**BESZÁMOLÓ****Problem Solving and Decision Making kurzusról**

2019. július 15 és 19 között Palermóban vettem részt a ShipCon által szervezett Problem Solving and Decision Making kurzuson, melyet Erasmus+ program keretében térítésmentesen végezhettem el.

Az oktatás a nagyszámú jelentkezőre való tekintettel két csoportra bontva zajlott, mindkét tréner azonos tematikát követve oktatta a tananyagot. A kurzus során nagy hangsúly volt a gyakorlati tanuláson és az elmélet megismerése után minden esetben sor került esettanulmány feldolgozására és gyakorlati példán keresztül szemléltetésre. A fő hangsúly a különböző problémamegoldási, valamint a döntéshozatali eszköztár bővítésén volt.

A kurzus során rávilágítottak arra, hogy egy adott probléma kezelése során óriási hangsúly van annak részletes feltérképezésén és csak kisebb szelete maga a megoldás. Akkor tudunk hatékonyan megoldani egy helyzetet, ha azt minél részletesebben ismerjük. A berögzült sémákon túl megtanítottak az out-of-the box gondolkodásra, amely sok esetben akár költséghatékonyabb is tud lenni.

A képzés során előtérbe került a szabad gondolkodás és kreativitás, mert ez az az eszköz, amivel a legtöbbet el tudjuk érni, mégis nagyon keveset használjuk. A kreatív gondolkodás új kapukat nyithat meg a vitás helyzetek kezelésében és döntések meghozatala előtt.

A bemutatott és gyakorlott módszerek, mint a "hat gondolkodó kalap" vagy az "empátia térkép" vagy akár az "5 Miért analitika" mind azt a célt hivatottak szolgálni, hogy akár a magánéletben de a munkánk során felmerült problémákat a lehető legtágabb közegeben megvizsgáljuk és a legoptimálisabb döntést tudjuk meghozni.

A képzésen egyéni és csoportos feladatok megoldása mellett a gyakorlatban is kipróbálhattuk az említett módszerek hatékonyságát. Az országhoz kapcsolódóan az ott felmerülő helyi legnagyobb problémákat vettük alapul és dolgoztunk ki lehetséges megoldási javaslatokat. A feladatok során bebizonyosodott, hogy problémamegoldás nincsen csapatmunka nélkül, mindenkinek szükség van hozzáadott értékére és ötletére. Egy gyakorlat során azt is átélhettük, hogy milyen az, amikor úgy kell befejeznünk egy elkezdett folyamatot, hogy annak előzményei más csoport munkájához kapcsolódnak. Nagyon jó volt látni és felismerni azt, hogy sokszor saját korlátaink tartanak vissza minket a valódi megoldások megtalálásában és azok átlépésével mennyi mindent el lehet érni.

A tréner felkészültsége és gyakorlatorientált oktatási módszere növelte a képzés hatékonyságát és a tananyag könnyebb feldolgozását. Olyan útmutatásokat és gondolatébresztőket is kaptunk, amelyeket saját munkánkra vonatkozóan személyre szabottan ki tudunk dolgozni.

Számomra nagyon sok minden új volt, amit a tanfolyam során bemutatottak, így nagyon élveztem a tanteremben töltött órákat, és azt, hogy bővült az eszköztáram. Azt gondolom, fontos arról beszélni, hogy problémák és konfliktus helyzetek vannak, azonban ehhez társítani kell azt is, hogy megmutassák, hogyan oldjuk meg azokat. Nagyon ajánlom minden tréner kollégámnak és egyéb területen dolgozó szakembernek egy ilyen tanfolyam elvégzését, hiszen garantáltan megváltozik a döntési stratégiája és olyan új módszereket ismerhetnek meg, amik hosszú távon a pozitív előrehaladást szolgálják az élet minden terén.



Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Krisztina Perge	Date:	15-19.07.2019
Receiving organization:	SHIPCON	Course:	Problem solving (Palermo)		

Week 1		Day 1	
<p><b>Today's sessions:</b>                      The first day was about introduction of Shipcon, the trainer Carmelo Pollichino and the participants. We were talking about the topic in general, what is a problem and why is it important to spend a lot of time to identify a problem and after that focus on the solution. We were talking about the human background like our brain and our thinking (creative thinking and intelligence). We highlighted to be positive while solving a problem and focus on it rather as a challenge and not a problem. We learnt problem solving models like the Golden circle, the fishbone model, ICES and SWOT.</p>		<p><b>Comments:</b>                      It was very useful to see how trainer in different country act and how they manage a training. It gave a positive way of thinking about difficulties and challenges.</p>	
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
Short introduction of the participants	To have more information about each other	-	15 min
List on post-it our expectations, concerns and contribution about the training.	The trainer wanted to see whether he planned the course on a right way.	Introduction	20 min
We had to think about a problem in our life, present it and the solution.	How different we are and how different is the problem solving methodology.	-	30 min
In 2 groups we had to find a strategy and build a tower from A4 white papers while using only one hand of each person. We could use scissors and glue. In the last 5 minutes we had to change and continue the tower of the other team.	It focused on the power of team work, the importance of the strategy and not just jump into the middle of a solution of a problem. While changing we realised that sometimes we need to work on a solution with information which already exists and	High	45 min

Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatászervező Kft.	Participant:	Krisztina Perge	Date:	15-19.07.2019
Receiving organization:	SHIPCON	Course:	Problem solving (Palermo)		

Week 1		Day 2	
<p><b>Today's sessions:</b> On the second day we were focusing on our thinking and brain and the out-of-the-box thinking. We learnt a lot about how to try to solve a problem on different ways and not focusing on our past experiences but be creative and rely on lateral thinking. We highlighted differences between creative and critical thinking.</p>		<p><b>Comments:</b> For me it was a huge experience to work with out of the box solutions and rely a bit on such facts which are unknown, new and sometimes are out of my comfort zone.</p>	
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>
In groups identify a serious problem.	To find a topic we can work with in the upcoming classes.		45 min
Analyze why is it a problem and use the 5 WHY's methodology and discuss the topic as detailed as we can.	We learnt to use the model of the 5 WHY's which is very helpful if we really would like to see the nature of a problem.	High	60 min
Problem solving with cubes with picture on it.	By using the cubes we had the direction how to think about the solution because in real life we always have borders we need to take into consideration.		This model is very useful if we really would like to go deep in a problem and find all aspects. Solution is much better and easier if we prepare this map.

Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Krisztina Perge	Date:	15-19.07.2019
Receiving organization:	SHIPCON	Course:	Problem solving (Palermo)		


Week 1		Day 3	
<b>Today's sessions:</b> First this day we did out presentation about the topic of the 2nd day. We prepared our presentation and introduced it to the others. After the presentation we talked about our experiences with this task. After that we were talking about problems with their emotional impact. It is easier to think about a problem if we are emotionally affected. We prepared empathy map in addition to the topic we were working on.		<b>Comments:</b> It was very interesting to think about a problem from one specific person's aspect. To analyze what one person should think, feel and see about this problem. Each and every problem is different for everyone.	
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>
Presentation of the problem we discussed on day2	Develop presentation skills and how we can use our creative thinking.		25 min
Empathy map	We prepared a map from one specific persons's view with respect to the topic from day2	high	70 min

Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Krisztina Perge	Date:	15-19.07.2019
Receiving organization:	SHIPCON	Course:	Problem solving (Palermo)		

Week 1		Day 4	
<p><b>Today's sessions:</b> We started the day with a short game, we had to prepare airplanes from paper in 2 groups and we had to drop as much as we can behind the specified line. It was an energizer activity. After that we discussed the theoretical background of six thinking hats and completed an activity in relation with this.</p>		<p><b>Comments:</b> On day 4 both tasks were very good because the team was on a deeper level and could cooperate very effectively.</p>	
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>
Prepare papaer airplanes	To see how a team can work together and how easy it is to find one working type (solution) and use it effectively.		30 min
Based ont he topic „Social integration of migrants“ we had to complete a complex 6 thinking hats analyzation	We had to think seriously about the topic and after that we did the complex analyzation for all 6 hats. It was a very good practice about how much information we need about a problem and from how many aspects we have to think.	high	120 min

Week 1		Day 5	
<p><b>Today's sessions:</b> Day 5 was very practical because we visited a centre in Palermo who are working with huge problems affecting the city and they had presentation about their way of working and had great discussions. This day we had our closing event.</p>		<p><b>Comments:</b> To see the community who work in Palermo for more than 10 years and fight with huge problems was very enjoyable and I learnt a lot from it. It was a pleasure to have this opportunity and collect such great practices.</p>	

Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Krisztina Perge	Date:	15-19.07.2019
Receiving organization:	SHIPCON	Course:	Problem solving (Palermo)		

Activity:		Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
Visit a centre and have discussion and presentation about problem solving.	To see how models and theories work in real life.	high	120 min		
Closing event					





Grieger Marianne  
Beszámoló

### a TeachingIntercultural and CommunicationSkills tanfolyamról

Az Antener jóvoltából lehetőségem volt részt venni egy az Erasmus+ keretein belül megpályázott külföldi ösztöndíjas képzésen. A York Associates által szervezett TeachingIntercultural and CommunicationSkills tréninget végeztem el 2018 október 22 és november 2.-a között.

A két hetes tanfolyam első hetében főképp elméleti alapozás volt. Tananyagunk törzséte nemzeti kultúra modellek (Hofstede, Trompenaars) és a személyközi kommunikációs modellek (tranzakció analízis, asszertív kommunikáció, johari ablak) adták. A második hét sokkal gyakorlatiasabb nézőponttal zajlott, a már megtanult fogalmak segítségével közösen végeztünk esettanulmányokat, valós szituációkat elemeztünk, és hatalmas eszköztárral vértezett fel a munkánk során felmerülhető, kulturális különbségekből adódó problémákkal szemben.

A tréning nem tartalmazott számomra új elméleteket, viszont egy hatalmas csavart adott az eddigi módszereimnek. Például a Johari ablak egy a munkám során igen gyakran használt, elméleti bemutató eszköz. Általában az egyéni hatékonyság, az önismeret, és a fejlődés témakörök kapcsán szokott előjönni, szívesen használom, mert egyszerű, könnyen érthető és kimondottan gondolatébresztő hatású. Ezt a jól ismert modellt viszont egy egészen új szemszögből ismerhettem meg, ugyanis a tanfolyam során a dimenziókat kimondottan a különböző kultúrákból érkező emberek közötti tudás kontextusában alkalmaztuk. A többi tanult modellel kapcsolatban is számos hasonlóanértékes felismerésem volt.

Az utolsó napon le kellett adnunk egy a képzést értékelő kérdőívet, melyre záró megjegyzésként csak annyit írtam, hogy legalább kétszer többet kaptam, mint amennyit a kiutazás előtt egyáltalán el tudtam képzelni. Természetesen a tréning nagyon hasznos volt kommunikációs szempontból, és az a rengeteg új feladat, nézőpontegészen átrendezte az eddigi tudásomat, de az igazán nagy pluszt a hatalmas mértékű bevonódás adta. A tanárom, William Roche hozzáállása varázsolta a kommunikációs tanfolyamon túl, egyben önismereti és érzékenyítő programmá.

A Yorkban töltött idő egyértelműen formált szakmailag és emberileg egyaránt, egy nagyon értékes tapasztalásban lehetett részem, amit köszönök. <3



Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	MsMarian Zinege	Date:	22 October – 02 November 2018
Receivingorganization:	York Associate	Course:	TeachingIntercultural and CommunicationsSkillsCourse		

Week 1		Day 1		
Today's sessions:		Comments:		
Activity:	Objective of theactivity:	Level(s)	Time	Comment:
kultúra modellek	metaforákon segítségével értelmeztük a megismerési és integrálódási nehézségeket pl. „jéghegy” „hal a gömbakváriumban” hasonlat		session 1	
Hofstede	Hofstede modell dimenzióinak megismerése, példa nemzetek összehasonlítása (usavskína; japán vs svéd)		session 2	
társalgási témák, smalltalk jelenség	főképp személyes példák bevonásával összeszedtük, hogy mely országokban mely témák mondhatók „biztonságosnak”, és mi az ami kulturálisan elfogadhatatlan beszédtema pl. fizetés, vallás... stb		session 3	
Johari ablak	a Johari modell megismerése, kimondottan interkulturális helyzetekre értelmezve			

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	MsMariann Czinege	Date:	22 October – 02 November 2018
Receiving organization:	York Associate	Course:	Teaching Intercultural and Communication Skills Course		

Week 1		Day 2		
Today's sessions:		Comments:		
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
kommunikációs lucak, pletykák	egyszerű hétköznapi mondatok, gesztusok szándékok megfogalmazása minél több aspektusból nyelvi formások nehézségei a külföldiek számára „fordítás angolról angolra”		session 1	sosem vagyunk minden információ birtokában, amit a személyes interpretáció tovább torzít, így igazából mind egy alternatív valóságban élünk
Trompenaars	Trompenaars modell dimenzióinak megismerése		session 2	
sztereotípiák eredete	legjellemzőbb tényezők átbeszélése, társadalmi beágyazottság, történelmi áttekintés		session 3	

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Ms/Mariann Czinege	Date:	22 October – 02 November 2018
Receivingorganization:	York Associate	Course:	TeachingIntercultural and CommunicationsSkillsCourse		

Week 1		Day 3		
Today's sessions:		Comments:		
Activity:	Objective of theactivity:	Level(s)	Time	Comment:
kulturális nehézségek	fogalmi különbségtétel és átbeszélés: - criticalincident - cultureshock/clash - culture trauma		session 1	
Cottler's circle	kimondottan nemzetekre értelmeztük a cottler modelt és próbáltuk meghatározni az orientációkat		1 session	
interkulturális problémamegoldás	esettanulmány elemzés: - „team fromthehell” - „usconstructioncompany”		2 session	
előadás az iszlámról	egy külsős előadó jött, aki az alapok ismertetése után fogadta a kérdéseinket		3 session	ezen az előadáson már világszerte több mint 90ezer ember vett részt nagyon komplex összefoglaló kiadványt kaptunk

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	MsMariann Czinege	Date:	22 October – 02 November 2018
Receivingorganization:	York Associate	Course:	TeachingIntercultural and CommunicationSkillsCourse		

Week 1		Day 4	
Today's sessions:		Comments:	
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
interkulturális problémamegoldás	esettanulmány elemzés: - „KojiFukuhara”		session 1
interkulturális projekt csapat szerepjáték	Végig a szerepünkben maradva konszenzusra jutni a munkatársakkal		session 2
asszertív kommunikáció	Jellemző viselkedés minták sorra vétele, példamondatok besorolása (passzív, passzív agresszív, agresszív, asszertív)		session 3
szabadidő	készülés a másnapi prezentációra, egyeztetés a többiekkel		

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	MsMariann Cizineg	Date:	22 October – 02 November 2018
Receivingorganization:	York Associate	Course:	TeachingIntercultural and CommunicationSkillsCourse		

Week 1			Day 5	
Today's sessions:				
Activity:	Objective of theactivity:	Level(s)	Time	Comment:
összefoglalás	a legfontosabb modellek és esettanulmányok ismertetése, rövid átbeszélése		session 1	
prezentációk	minden résztvevő minimum fél órás prezentációt tart a kulturális nehézségekről kimondottan személyes példákkal és bevonódással		session 2 + 3	én a tréneri munkám során tapasztalt előítéletekről beszéltem, melyeknek fő fókusza általában a korom és a nemem (túl fiatal, szókenő)

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	MsMariann Czinege	Date:	22 October – 02 November 2018
Receivingorganization:	York Associate	Course:	TeachingIntercultural and CommunicationSkillsCourse		

Week 2					
Day 1					
Today's sessions:					
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:	
ismétlés	a legfontosabb múlt heti modellek és esettanulmányok ismétlése, rövid átbeszélése		session 1	erre azért volt szükség, mert jöttek új tagok, és meg kellett teremteni a közös szókészletet, közös hivatkozásai alapokat	
cross-cultural tárgyalás	esettanulmány: - „Eisa vs. Kazim”		session 2		
az EQ jelentősége egy szervezetben	esettanulmány: - „Roadway Express”				
Tranzakció analízis	Tranzakció analízis modell ismertetése, a különböző szerepek jellemzőinek kifejtése		session 3		



Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	MsMariann Czinege	Date:	22 October – 02 November 2018
Receivingorganization:	York Associate	Course:	TeachingIntercultural and CommunicationsSkillsCourse		

Week2			Day 2	
Today's sessions:			Comments:	
Activity:	Objective of theactivity:	Level(s)	Time	Comment:
kulturális dilemmák, criticalincidentek	kulturális ütközőpontok (eltérő szokások, gesztusok) elemzése, feltárása		session 1+2	
Belbin	belbini csoportszerepek modell átbeszélése		session 3	

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	MsMariann Czinege	Date:	22 October – 02 November 2018
Receivingorganization:	York Associate	Course:	TeachingIntercultural and CommunicationSkillsCourse		

Week 2		Day 3	
Today's sessions:		Comments:	
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
crosscultural tárgyalás	win-winre törekvés eszközei, technikák a különböző perspektívák feloldására		session 1
saját criticalincidentek	az eddig megélt kultúrsokkjaink elemzése közösen		session 2
interkulturális dilemmák	rövid criticalincidentekről szóló esettanulmányok elemzése		session 3

előző nap adták házi feladatként, nem az órán rögtönöztünk, mindenki készült

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	MsMariann Cizinege	Date:	22 October – 02 November 2018
Receivingorganization:	York Associate	Course:	TeachingIntercultural and CommunicationsSkillsCourse		

Week 2		Day 4		Comments:	
Today's sessions:					
Activity:	Objective of theactivity:	Level(s)	Time	Comment:	
ICC – Interculturalcompetences	egy valós esettanulmányon és viselkedés teszten keresztül vizsgáltuk az Interkulturális kompetencia dimenzióit		session 1	Nadin fő nehézsége abból fakadt, hogy kétszer kellett integrálódnia, először mikor párizsbólbrazíliába költözött, majd mikor 8 év múlva vissza kényszerült	
theKaïBendix story (video)	esettanulmány a nivea indiai terjeszkedésének nehézségeiről egy riporton keresztül		session 2		
szabadidő	készülés a másnapi prezentációra, egyeztetés a többiekkel		session 3	szabadidő	

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	MsMariann Czinege	Date:	22 October – 02 November 2018
Receivingorganization:	York Associate	Course:	TeachingIntercultural and CommunicationSkillsCourse		

Week 2		Day 5	
Today's sessions:		Comments:	
Activity:	Objective of theactivity:	Level(s)	Time
összefoglalás	a legfontosabb modellek és esettanulmányok ismételése, rövid átbeszélése		session 1
prezentációk	minden résztvevő minimum. fél órás prezentációt tart a saját munkahelyének szervezeti felépítéséből, hangsúlyozva az interkulturális vonatkozásait és azt, hogy a tréning során tanultakat hogyan tudja a későbbiekben hasznosítani		session 2 + 3
			<p>mivel kis cégnél dolgozom, így a szervezet bemutatás rész meglehetősen rövidre sikerült ezért az előadásom felvezető részében bemutattam a tréningek magyarországi történelmét is</p>

König Erő

**BESZÁMOLÓ**

## a „Handling Stress and Avoiding Burnout” tréningről

A tréning időpontja: 2018. szeptember 17-22.

Helyszíne: Barcelona

A tréning szervezője: DOREA Educational Institute

A tréningen az Antener Oktatásszervező Kft. jóvoltából Erasmus+ program keretében vehettem részt.

A tréninget Federica Di Bartolomeo tartotta, a tréning témáiból alaposan felkészült, nyitott, kedves, őszinte személyiség. A hitelességét alátámasztja, hogy jóga instruktorként is dolgozik, ill. számos képzőművészeti ágban jártas, ezekből több gyakorlatot is behozott a témához.

A tréningcsoport létszáma 11 fő volt, 3 nemzetiségből: 2 fő magyar, 3 fő német és 6 fő bolgár. A bolgár csoportból hárman alig(vagy egyáltalán nem) beszéltek angolul, ami mindannyiunk számára megnehezítette az együttműködést. Federica felkészültségének köszönhetően azonban valamennyi résztvevő aktívan bevonódott a programba és a feladatokba.

A tréning gyakorlatorientált volt: minden elhangzott elmélet mellé gyakorlatokat kaptunk. Különösen tetszett, hogy ezeket mindig több szinten végezhetjük el: egyéni munkában, amely segítette az önreflexiót, páros feldolgozásban, majd csoportosan.

Fontos tapasztalat volt számomra, hogy egy ilyen többnyelvű/kultúrájú közegben mennyire támogatják az együttműködést a humoros feladatok, a különböző versenyek, kvízek. Illetve milyen nagy jelentőséggel bír a művészetterápia, amely túllép a nyelvi és kulturális különbségeken és egy közös alapra helyezi a csoportot.

Az egyik nap végén jóga gyakorlatokat is tanultunk, amelyeket egy széken ülve, akár az irodai munka közben is el lehet végezni. Csak néhány perces mozdulatok, de a hatásuk a nyugalom, összehozottság irányába visz. Elsajátítottunk néhány légzési technikát, foglalkoztunk az aromaterápiával – ki is próbáltuk –, megnéztük a táplálkozás és a stressz kapcsolatát. Körbejártuk a stressz és a kiegészítés lehetséges megelőzési módjait, mindehhez számos gyakorlaton keresztül saját élményt is szerezhettünk.

A stresszről és a kiegészítésről egyrészt könnyű beszélni, mert manapság sajnos egyre több ember tapasztalja meg. Másrészt, trénerként, egyáltalán nem könnyű róla beszélni, hiszen biológiai, kémiai és pszichológiai folyamatok egész sora zajlik le az emberi szervezetben, amiket hitelesen, meggyőzően bemutatni nem egyszerű feladat. Federica ezt videók segítségével oldotta meg, pl.: „How stress affects your brain”; „The science of stress” by Kelly McGonigal; The experiment of gratitude”; „How do emotions affects your body”; „Search inside yourself” by Chade-Meng Tan; „Math Anxiety” – an extreme case of emotional contagion; stb.

A tréning során több segédanyagot, összefoglaló táblázatot kaptunk, amelyek ötleteket adnak a témában való kutatáshoz, pl. aromaterápia kapcsán melyik érzelmi blokkhoz milyen olajokkombinációját érdemes használni. A témák között érintettük az érzelmi intelligenciát is, az ebben való továbblépéshez tesztet töltöttünk ki.

A tréningen komplett tudást szereztem a stresszkezelésről és a kiegészítésből való felépülésről. Továbbá trénerként hiteles példát kaptam arra, hogyan lehet egy nehéz csoportot összetartani, fenntartani az érdeklődést és az aktivitást.

Élveztem a tanulás minden percét, rengeteg ötletet, inspirációt merítettem a saját jövőbeli tréningjeimhez. Nagyon köszönöm ezt a lehetőséget és várom, hogy megoszthassam másokkal az itt tanultakat!



Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Ms Erika König	Date:	17-21 September 2018
Receiving organization:	DOREA	Course:	Handling Stress and Avoiding Burnout		

Week 1		Day 1		
<b>Today's sessions:</b> 1) Icebreaker 2) Course overview 3) What is stress 4) What is burnout 5) Test on stress assessment		<b>Comments:</b>		
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>	<b>Comment:</b>
Icebreaker	1) Work in 2 groups 2) Tell 3 things about yourself: 2 true and 1 false 3) Tell your fact to the members of the other group, one by one 4) The groups discuss their opinion about which facts (of the other group members) have been false 5) The trainer counts the hits		1 hour	
Which group can name more stress symptoms?	1) Work in 2 groups 2) Every group forms a line in front of the flipchart (flipchart is divided into 2 parts) 3) Task: write down as many symptoms of stress as possible in 3 minutes 4) Once a group has written one symptom, has to go to the end of the line, and then the next is to come... upto 3 minutes		20 min	





Sending organization	Antener Oktatósszervező Kft.	Participant:	Ms Erika König	Date:	17-21 September 2018
Receiving organization:	DOREA	Course:	Handling Stress and Avoiding Burnout		

	5) Trainer count the number of symptoms 6) Talking about results		
Personal stress triggers	1) Write down your own definition about stress 2) Work in pairs: underline 1 or 2 words in your partner's definition that correspond with yours 3) Change pairs (2 times) 4) Work in group: which have been the underlined phrases 5) Talking about stress definition	30 min	
<b>Week 1</b>		<b>Day 2</b>	
<b>Today's sessions:</b>		<b>Comments:</b>	
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Quiz game about Catalan tradition using kahoot.com</li> <li>2) Exercise about stress vs. burnout – making a list how to avoid burnout and how to recover from it</li> <li>3) Fight or flight responses</li> <li>4) Video: How stress affects your brain (Madhumita Murgia)</li> <li>5) Why anxious mind leads to an anxious gut</li> <li>6) Video about stress – Kelly McGonigal</li> <li>7) Exercise – self-reflection with art therapy</li> <li>8) Mindfulness</li> <li>9) Exercise to mindfulness</li> </ol>			



Sending organization	Antaner Oktatásszervező Kft.	Participant:	Ms Erika König	Date:	17-21 September 2018
Receiving organization:	DOREA	Course:	Handling Stress and Avoiding Burnout		

Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
Quiz game	Work in groups After watching videos you have 1 minute to choose an answer about Catalan tradition		15 min	
Make your own list of how to prevent / how to recover from burnout	1) Make a list: one is about how you would prevent burnout, the other is how you would recover from burnout 2) Work in pairs 3) Give your list to your partner and make his/hers list complete with your own list 4) Group conversation about the results		25 min	
Art therapy - 6 things that make you happy	1) Write a list of 6 things in your life that make you feel happy or supported 2) Choose a colour for every item of your list (Trainer gives a huge sheet of paper and colour pencils to everyone) 3) Draw your silhouette on your paper (with the help of the others) 4) Colour your picture with the 6 chosen colours 5) Discuss your picture in pairs 6) If anyone wants to share his/hers...		1 hour	
Mindfulness exercise (audio/visual)	1) Think about a stressful situation that you recently had or you are currently dealing with 2) Listen to the Breathcount & Relax 6 technique to lower your stress (Daniel		5 min	



Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Ms Erika König	Date:	17-21 September 2018
Receiving organization:	DOREA	Course:	Handling Stress and Avoiding Burnout		

Goleman)					

Week 1		Day 3			
Today's sessions:		Comments:			
<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Icebraker</li> <li>2) Stress&amp;nutrition</li> <li>3) Excercise: make a healthy menu</li> <li>4) Automatic thoughts</li> <li>5) Excercise to differentiate feelings from thoughts</li> <li>6) Yoga</li> </ol>					
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:	
Icebraker - zoom	„Challenging communication skills” <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Choose a picture, don't show it to anyone</li> <li>2) Try to describe the picture to the others</li> <li>3) Make an ordered list of the pictures – without showing it, head downwards</li> <li>4) Check the pictures, turn them about</li> </ol>		20 min		
Make a healthy menu	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Work in groups</li> <li>2) Make a healthy menu</li> <li>3) Share it with the others</li> </ol>		20 min		
Excercise to differentiate feelings from thoughts	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Train give the printed manual</li> <li>2) Read the following scenarios and identify the feelings that may result from the self-statements (individual work)</li> </ol>		30 min		



Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Ms Erika König	Date:	17-21 September 2018
Receiving organization:	DOREA	Course:	Handling Stress and Avoiding Burnout		

Yoga session	3) Discussion of the results (groupwork)				
--------------	--	--	--	--	--

## Week 1

Day 4

## Today's sessions:

Comments:

- 1) Self-reflexion exercise
- 2) Topic about gratitude (video)
- 3) Aromatherapy
- 4) Emotions and their effects
- 5) Plutchik's wheel of emotions
- 6) The limbic system
- 7) Emotional intelligence
- 8) Self-talk awareness
- 9) The Eisenhower box
- 10) Close of training

Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
Self-reflexion	<ol style="list-style-type: none"> <li>1) Work in 2 groups</li> <li>2) Everyone takes 2 small pieces of paper</li> <li>3) Write down 2 things you are grateful for (write it as easy as possible, using 1 word is the best)</li> <li>4) Each group collects their papers and checks if there is no repeat</li> <li>5) Group exchanges their papers for the other's</li> <li>6) Draw the words symbolically on board one after the other</li> <li>7) The group has to find out the original words</li> </ol>		30 min	





Sending organization	Antener Oktatósszervező Kft.	Participant:	Ms Erika König	Date:	17-21 September 2018
Receiving organization:	DOREA	Course:	Handling Stress and Avoiding Burnout		

Working with gratitude	8) Trainer collect the hits 1) Writes some lines about a person you are grateful for 2) Share the emotions show it felt writing these words (share the feelings not the facts)	20 min		
Working with emotions and their effects on the body	1) Trainer give the manual 2) Try to recall memories when you experienced the written emotions 3) Colour the figures in manual according to where you have experienced the certain emotion 4) Share it in pairs	20 min		
Emotional intelligence test	1) Trainer give the test to everyone 2) Fill it out 3) Discussion about the areas of emotional intelligence	30 min		

Week 1		Day 5		
Today's sessions:		Comments:		
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:



Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Ms Erika König	Date:	17-21 September 2018
Receivingorganization:	DOREA	Course:	HandlingStress and AvoidingBurnout		




Takács Balint

**BESZÁMOLÓ**

a Train The Trainer programról

2019 Július 8 és 12 között Palermoban vettem részt a Shipcon által szervezett Train The Trainer programon, melyet az Erasmus program keretében térítésmentesen végezhettem el.

A szervezés során a kapcsolattartók minden szükséges segítséget megadtak számomra, küldték az aktuális információkat. Az egyhetes tréning első napján a tréner kedvesen fogadta a résztvevőket, ezt követően a hét folyamán végig segítőkész, felkészült, és összeszedett volt. Igyekezett számunkra minél több hasznos tudást átadni, a kérdéseinkre türelmesen, szakmailag felkészülten válaszolt. A tréningen a prezentáció segítségével bemutatott elméleti tudásanyagot minden esetben gyakorlat követte, így kitudtuk próbálni, és be is tudtuk gyakorolni a különböző tréning technikákat.

Az öt nap alatt személyes élményként tapasztalhattuk meg, milyen előnyökkel, vagy éppen nehézségekkel jár egy nemzetközi tréning lebonyolítása, ahol a csoport tagjai más-más tudással és tapasztalatokkal rendelkeznek a tréneri munkát illetően. Megfigyelhettük, hogyan lehetséges a különböző kultúrák összehangolása, a figyelem fenntartása, a kommunikációs nehézségek és akadályok elkerülése, vagy akár a kis és nagyobb csoportos feladatok levezénylése egy ilyen, speciális környezetben.

Fejleszthettük prezentációs képességeinket is, ahol nagy előny volt, hogy a csoport és a tréner, az egyes prezentációkat követően szakmai visszajelzést adott a tartalomra és a kivitelezésre vonatkozóan is, ezt követően pedig volt lehetőségünk gyakorolni, elsajátítani az új ötleteket. A kis, közepes és nagycsoportos feladat kidolgozásokra is láthattunk példákat, elemeztük, hogy melyik tréning helyzetben melyiket célszerű választani. A jégtörők és energizáló gyakorlatok során biztonságos körülmények között tapasztalhattuk meg, hogy melyik feladatnak milyen hatása van egy 5-8, vagy akár 10-15 fős csoportnál alkalmazva. Minden alkalommal meta szinten is elemeztük a történeteket, így a tudást valóban elsajátíthattuk, az egyes gyakorlatokra több, különböző végrehajtási ötletet is kaptunk a trénerrel, de olyan is előfordult, hogy mi, a tréningen résztvevők tudunk hasznos tanácsokat adni egymásnak. Ilyenkor a tréner segített összegezni az elhangzottakat, vagy szükség esetén kiegészítette azokat.

A bemutatott technikák közül kiemelném a Tranzakció Analízist, és a Neuro Lingvisztikus Programozást, melyekről egy-egy rövid, de tartalmas és átfogó előadást kaphattunk, a vizuális szemléltetésnek köszönhetően pedig mindenki számára könnyen érthetőek és értelmezhetőek voltak ezek az anyagrészek is. Azok, akik korábban találkoztak már ezekkel az ismeretekkel, személyes példákkal is alátámasztották az elhangzottakat, nem utolsósorban pedig új ötleteket, ábrákat gyűjthettek ezeknek a témaköröknek az újra eldolgozásához.

A cég szakmai felkészültségének, és az ebből adódó jó hangulatnak köszönhetően egy jó hangulatú, tartalmas tréningen vehettem részt, ahol az elméleti anyag részek és a bemutatott technikák minden esetben személyre szabottan, hasznos tanácsokkal kiegészítve érkeztek meg hozzánk. Ennek köszönhetően a program rendkívül változatos és színes volt, a tréner végig remekül alkalmazkodott a csoport igényeihez-tudásához, így olyan ötletekkel térhettem haza, melyeket a továbbiakban is eredményesen tudok alkalmazni tréneri munkáim során.



Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Bálint Takács	Date:	08-12.07.2019
Receiving organization:	SHIPCON	Course:	TRTR (Palermo)		

Week 1 - DAY 1	
Today's session: Warm Up ( Names, Countries , Jobs, etc)	
<p><b>Activity: Névkigyó ,</b></p> <p>Egy résztvevő megmondja a nevét. A következő mondja ennek a társának a nevét, és hozzá teszi a sajátját. A harmadik ismétli az előző két csoporttag nevét, és végül megmondja a sajátját, és így tovább, amíg mindenki sor kerül. A legutójjára sorra kerülő résztvevőnek az egész névsort el kell mondania, mielőtt megmondaná a saját nevét. Ezt követően visszafelé indul a kör, de most a név mellé egy-egy személyes tulajdonságot is hozzá kell tenni.</p>	<p style="text-align: center;">create a positive atmosphere</p> <p><b>Objective of the activity:</b> Ismerkedés</p> <p><b>Szint: Nem releváns</b> <b>Idő: 5-15 perc (létszámtól függ)</b></p>
<p><b>Activity: öt cetli</b></p> <p>A csapattagok mindegyikénél van egy darab papír, amire öt, kifejezetten rá jellemző tulajdonságot ír fel. A cetliket mindenki egy kalapba dobja, összekeverjük, majd csoportosan próbáljuk kitalálni, kié az öt tulajdonság. A játék végén mindenki elmondhatja, miért pont azokat a tulajdonságokat vetette papírra. Ha teljesen különböző helyről érkeztek a résztvevők, érdemes az 5 tulajdonság helyett alap információkat felírni, ki mivel foglalkozik, mi a hobbija, honnan érkezett, mia mottója stb.</p>	<p style="text-align: center;">Szint: könnyű</p> <p style="text-align: center;">Idő: 20-30 perc</p>

Week 1 DAY 2	
Today's sessions:	

Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Bálint Takács	Date:	08-12.07.2019
Receiving organization:	SHIPCON	Course:	TRTR (Palermo)		

<p><b>Activity: Sziget</b></p> <p>Elhelyezünk a földön négy-öt szétterített újságpapírt. Zene szól valamilyen eszközzel. Mindenki mozog, táncol a papírok között. Ha leáll a zene, mindenki az újságpapírszigetre lép, aki ráfér. Aki nem, kiesik a játékból. Eggyel kevesebb papír marad a földön. Folytatjuk a zenelejátszást, s ismét csend. Újból ugrás a papírra. Addig folyik a játék, míg csak egy papír marad. A csend-reflexre épül a játék; de más hasznossága is van. Megtudjuk, ki segíti a másikat, ki erőszakos, stb.</p>	<p><b>Objective of the activity:</b></p> <p>Jégtörő</p>	<p><b>Szint: könnyű</b></p> <p><b>Idő: 10-15 perc</b></p>
<p><b>Activity: Élő gépezet</b></p> <p>Alkotunk egy nagy kört úgy, hogy majd a játék során minél nagyobb teret lehessen használni!</p> <p>Az egyik játékos a kör közepére áll, és valamilyen mozdulatot végez gépies, ismétlődő módon (mondjuk ide-oda himbálja a karját). Egyenként, nem előre meghatározott sorrendben, mindenki belép a körbe úgy, hogy létrehoz egy olyan mozgást, ami így vagy úgy, de szinkronban van a már bemutatott mozdulattal. Mondjuk a második játékos lefekszik a földre, és fel-le mozgatja az egyik lábát abban a ritmusban, ahogyan az első játékos a karját mozgatja. Fizikailag érintkezhetnek a résztvevők egymással, a lényeg az, hogy a különféle mozdulatokból egy gép álljon össze. Alkalmazhatunk olyan különböző mozgásokat is, mint például a lefekvés, guggolás, támaszkodás, álldogálás stb.</p>	<p><b>Cél: Energizáló</b></p>	<p><b>Szint: Nem releváns</b></p> <p><b>Idő: 5-10 perc</b></p>



## Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Bálint Takács	Date:	08-12.07.2019
Receiving organization:	SHIPCON	Course:	TRTR (Palermo)		

## Week 1 DAY 3

## Activity: Activity :)

Hármas csoportokat alkotunk. (Mutogató, beszélő, cselekvő)

A csapatok különböző feladványokat írnak kis cetlikre. Ezeket fogjuk úgy összekeverni, hogy senki se a saját feladványát oldja meg. A feladványokon könnyű, fizikailag kivitelezhető célok szerepeljenek. például: " a földön lévő sárga cetlit tedd a melletted lévő székre." A feladványt a hármas csoportok közül mindig csak egy ember láthatja, az aki mutogatni fog a beszélőnek.

-A beszélő háttal áll a cselekvőnek.

-A cselekvőnek be van kötve a szeme, csak a beszélő hangja alapján tud cselekedni.

## Activity:

CÉL:

Kommunikációs stílusok bemutatása, megismerése.

Szint: Nehéz

Idő: 20-40 perc

## Activity:

Mindenki felemeli a jobb kezét vállmagasságig oldalra, és a tenyerét kifizítve lefelé fordítja. A bal kezét is felemeli kicsit, mutatóujjával felfelé mutat. Most a résztvevők elhelyezkednek egy körben úgy, hogy mindenki kifizített tenyere középre mutasson a szomszéd mutatóujjára. A kör közepén áll a játék irányítója, aki kiadhatja az instrukciót: Most! – ekkor egyrészt el kell kapni a szomszéd mutatóujját, másrészt a sajátot mielőbb lefelé húzni, hogy ne legyen elkapva. Nehezítés: nem csak "Most" -ot mond a kör közepén álló, hanem "Stop!" -ot is kiálthat, amire nem szabad megmozdulni.

CÉL: Energizáló

Szint: könnyű

Idő: 5 perc

## WEEK 1 DAY 4

## Activity: Papírröpülő

Szint :nehéz

## Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Bálint Takács	Date:	08-12.07.2019
Receiving organization:	SHIPCON	Course:	TRTR (Palermo)		

<p>Alkossunk kisebb csoportokat (1-5 fő) Osszunk egyforma arányban papírt a csoportoknak. (minimum 3 db A/4) A terem végébe jelöljünk egy határvonalat, a határvonal mögött amradjon legalább 2-3 méter.</p> <p>A feladatkiadásor csak a következőket mondjuk el:</p> <p>A feladat az lesz, hogy egy időben minden csapat kap 5 percet felkészülni. Ha lejárt az 5 perc, minden csapat kap külön - külön, 1-1 percet hogy a lehető legtöbb repülőt juttassa a kijelölt vonal mögé.</p> <p><b>Activity: Bizalom</b></p> <p>Egy résztvevőnek kössük be a szemét. Egy másik résztvevő fogja irányítani szavakkal. A többiek különböző akadályokat hoznak létre, (pl. sálak kifeszítése, székek elhelyezése, stb) amit a bekötött szemű résztvevő nem láthat.</p>	<p>CÉL: logikai feladat</p>	<p>Idő: csoportlétszámtól függően 10-20 perc.</p>
<p><b>Cél: Bizalmi játék</b></p>	<p>Szint: Közepes</p> <p>Idő: létszámtól függően 5-20 perc.</p>	

<p><b>Week 1 DAY 5</b></p> <p><b>Activity: Prezentáció</b></p> <p>A tréningen elhangzott témakörökből minden résztvevő szabadon választ egy-egy részt, ami számára közel áll, megérintette, tud hozzá kapcsolódni. A téma választás során a tréner segítsen, válaszoljon a felmerülő kérdésekre. Minden résztvevő 10-15 perc alatt dolgozza ki a saját témáját, írjon jegyzetet, kulcsszavakat, mondatokat. Ujabb 10 perc felkészülési idő: a résztvevők elpróbálhatják a saját prezentációjukat. Ezt követően egyesével mutassák be mit választottak.</p> <p>Fontos hogy a tréner kihangsúlyozza hogy nem a tartalmi részek lesznek a</p>	<p>CÉL:</p> <p>Prezentációs készség fejlesztése</p>	<p>Szint: nehéz</p> <p>Idő: max 5perc/ fő</p>
--	---	---

## Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Bálint Takács	Date:	08-12.07.2019
Receiving organization:	SHIPCON	Course:	TRTR (Palermo)		

hangúlyosak , hanem az előadásmód.

<b>Activity: visszajelzés adása</b> A prezentációkat követően a résztvevők egy-egy általuk kiválasztott személytől kérhetnek visszajelzést. Fontos hogy előtte megbeszéljük a visszajelzés szabályait.	CÉL: tréneri készségek fejlesztése	Szint: Nehéz Idő : 3-5 perc / fő



Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Balázs Katalin	Date:	21-25 October 2019
Receiving organization:	DOREA	Course:	Intercultural Communication in Education		

Week 1		Day 1		Comments:
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
<p>Today's session: Egy bevezető üléssel kezdtünk reggel, ahol a mai nap céljait tette világossá a tréner, ami az interkulturális kommunikáció elméleti bevezetője. ezen kívül volt némi tér a résztvevők bemutatkozására is. Főleg egy tárgyalóasztallal telerakott szobában voltunk, de két rövid gyakorlatra/ megbeszélésre kinn került sor. A nap nagy része a tréner prezentációból állt (díasor nélkül), sok kérdéssel aminek a célja az interakció ösztönzése lett volna helyet inkább ellenállást váltott ki).</p>	<p>Egymás bemutatása egy tipikus nemzeti étel vagy a régióra, családra jellemző ételen keresztül. Páros gyakorlat. Kérdések: Mi a neve az ételnek, ami szerinted tipikus? Hogyan készítik? Milyen alkalmakkor eszik? Mit jelent ez számodra? Ezt nagycsoportos megosztása követte az információknak, azaz mindenki bemutatott valaki mást az ételen keresztül, amiről kikérdezte őt.</p>	<p>Páros gyakorlat, egymás megismerése érdekében. A fő cél az volt, hogy nagycsoportban is megnyíljának a résztvevők, hiszen mindenki bemutatott valaki mást a csoport számára</p>	<p>20 min páros gyakorlat. 30 min nagycsoportos megbeszélés</p>	<p>Jó jégtörő: az aktivitásszint nőtt, kellemes érzéseket idéztek fel a résztvevők. Mindezekon túl hasonlóságokra is rámutattak a résztvevők, a bemutatott ételekhez hasonló ételeket is említettek, a saját kultúrájukból.</p>
<p>"Brainstorming" fele következtette. A kultúra precíz definíciójához szükséges elemeket gyűjtöttük nagycsoportos formában. Leginkább a tréner prezentációja volt ez a következő kérdésekkel: Milyen alkotó elemei vannak a kultúrának? Mi a közös ezekben az elemekben? (túlélést segítik) Léteznek-e emberek kultúra nélkül?</p>	<p>Közös megegyezés a kultúra definíciójáról</p>	<p>120 min</p>	<p>Sokkal jobb lett volna, ha ez a megbeszélés a résztvevők tapasztalataira alapozott volna, így leginkább egy porosz típusú prezentációra hasonlított, ahol a megölt légkörben sugalmazó kérdésekkel erőlködött a tréner az interakció buzdításán.</p>	

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Balázs Katalin	Date:	21-25 October 2019
Receiving organization:	DOREA	Course:	Intercultural Communication in Education		
(nem) Van-e az állatoknak kultúrájuk? (nem) Az ösztön-e a kultúra alapja? (bizonyos értelemben igen) Mít gondolnak a portugálok a spanyolokról? (agresszívek) Honnan jön ez? (a történelemből) Milyen kultúrák léteznek? (család, város, régió, nemzet, földrés, emberiség)					
Week 1					
Today's sessions: A kultúra különböző vetületei lettek felvezelve, valamint Hofstede kulturális dimenzióit magyarázta el a tréner (legalábbis ötöt).					
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:	
Kiscsoportos feladat- egy hosszú kérdéssor mentén a csoporttagok összegyűjtötték kultúrájuk jellemzőit, azok történelmi, geográfiai alapjaival együtt. Mindazokat a jellemzőket és viselkedésbeli, normabeli sajátosságokat összegyűjtötték, melyek egy kívülálló számára érdekesek lehetnek. A két oldalas instrukciós lapot lefényképeztem, a fotók között van.	A történelem, földrajz, politikai, gazdasági berendezkedés és a normák, viselkedések közötti kapcsolat kimutatása.		45 min felkészülés és 30 min megbeszélés általában. 60 min felkészülést igényeltünk és 90 min megbeszélést.	Csoportok: -Portugál- spanyol -Svéd (részben bevándorlók) -Lengyel-Magyar <a href="https://www.ambitia.eu/wp-content/uploads/2019/02/2%20Intercultural%20Trainig%20Exercise%20Pack.pdf">https://www.ambitia.eu/wp-content/uploads/2019/02/2%20Intercultural%20Trainig%20Exercise%20Pack.pdf</a> 20-21- old.	
Átbeszéltük Hofstede öt kulturális dimenzióját (maszkulinitás, bizonytalanság tűrés, hatalmi távolság, időorientáció, individualizmus), és közben a különböző nemzetek kapcsán próbáltuk megbecsülni,	Mélyebb megértése a dimenzióknak		120 min	videók, vagy bármilyen illusztráció hasznos lett volna	

Sending organization	Antener Oktatás-szervező Kft.	Participant:	Balázs Katalin	Date:	21-25 October 2019
Receiving organization:	DOREA	Course:	Intercultural Communication in Education		

hogyan milyen értéket vesznek fel a különböző dimenziókon (nem ellenőriztük azután) .				

Week 1		Day 3	
Today's sessions: Different methods and approaches to intercultural communication were addressed.		Comments:	
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
Esettanulmányokat kaptunk nyomtatott szöveg formájában, ezeket kellett elolvasni és elemezni. Interkulturális különbségekből eredő konfliktusok szerepeltek a történetekben. Az elolvasás után megbeszéltük a konfliktus forrását.	Hofstede modelljének az alkalmazása a gyakorlatban: a dimenziók felismerésének gyakorlása.		20 min felkészülés, 45 min megbeszélés
egy hosszú sztorit olvastam fel a tréner, amiről meg kellett állapítanunk, hogy miről is szól. A történet egy furcsa törzs, a nacarema jellemzőit és viselkedését írja le, akik nagyon különös és egyedi szokásokat mondhatnak magukénak. Egy idő után rájön az ember, hogy ezek a fogorvosnál vannak, csak antropológus módra van a tevékenység megfogalmazva. Az amerikaiak ók.	Annak megértése, hogy a megközelítés rányomhatja a bélyegét az eredményre.		20 min gyakorlat + 20 min tréner beszél

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Balázs Katalin	Date:	21-25 October 2019
Receiving organization:	DOREA	Course:	Intercultural Communication in Education		

Week 1		Day 4	
Egy erőltetett megbeszélés arról, hogy az absztrakt célok hogyan alakíthatók készségek megközelítésével, módszerek és gyakorlatok kialakítására.	Az interkulturális megközelítés praktikus használata	120 min	Cél például: interakció, tudatosság, multikulturális megértés, mélyebb kapcsolódások, tolerancia, félreértések elkerülése, biztonságos atmoszféra. Készség: kommunikáció-> aktív hallgatás, verbális kifejezések, gesztusok, kulturális különbözőség felismerése (szimbórumok, viselkedési mintázatok) Feladatok például: a sötétben hallgatni egymást, vagy befogadni ingereket Vagy hármas csoportokban megbeszélés: motiválják a beszélőt, jegyzik nonverbális gesztusait, vagy az érzelmek hullámvázát, vagy a képszerű kifejezéseket. Ezeket mind visszajelzik, de a támogató hallgatásról is visszajelez a beszélő. ez nemcsak az aktív hallgatást, hanem a könnyen érthető, tudatos kommunikációt is fejleszt.
Interkulturális projekttervek (iskolai aktivitások, csoportos ülések, tréningek) kialakítása egyénileg vagy kiscsoportban ( a közös célok függvényében) : potenciálisan jó feladatok kialakítása a célszemélyek számára. Miután mind prezentáltuk ezeket, a többiek visszajeleztek róluk, ötleteltek, hogy hogyan lehetnének még jobbak ezek.	Az interkulturális megközelítés praktikus használata	30 min előkészület 60 min megbeszélés	



Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Balázs Katalin	Date:	21-25 October 2019
Receiving organization:	DOREA	Course:	Intercultural Communication in Education		

Week 1	Day 5
Today's sessions:	Comments:
Kirándulás a KRKA Nemzeti Parkba.	
Activity:	Comments:
Objective of the activity:	Time
Level(s)	Comment:



Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Balázs Katalin	Date:	21-25 October 2019
Receiving organization:	DOREA	Course:	Intercultural Communication in Education		

Day 1					
Week 1	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:	
<p>Today's sessions: In the morning, we had an introductory session about the aims of the day, and the theoretical foundations of intercultural communication. Besides, there was little room for participants' introduction. Sessions were mostly indoors, but we had two short discussion tasks outdoors as well. Most of the day consisted of the trainer's presentations (without slides-with lots of questions trying to foster interactivity).</p> <p>Activity:</p> <p>Introducing each other through typical food either in the country where she/he is from or in the region/family. Questions: What is the name of the food? How is it made? When is it eaten? What does it mean to you? Discussions followed by a group activity where each of us introduced someone else for the whole group.</p> <p>Sort of "brainstorming" was for the elements of a good definition of culture. Mainly trainer's presentation and leading questions: What are the elements of culture? What is common in these elements? (support survival) Are there any people with no culture? (no) Do animals have culture? (no) What do they have then? (instinct) Does instinct provide a basis of culture? (in a way yes) What do you Portuguese people think of Spanish? (aggressive) Where does it come from? (history) What if you belong to more</p>	<p>Paired activity for getting to know each other. Main goal was opening up conversation, as each participant introduced someone else for the whole group.</p> <p>Having an agreement on what is culture and what is not.</p>		<p>20 min paired discussion. 30 min group session</p> <p>120 min</p>	<p>Comments: trainer: Luka Colaric. 9 participants, 6 nations, long sessions (first one took 3 hours :)).</p> <p>Good icebreaker: arousal level was raised, warm feelings were recalled. Besides, similarities were pointed out between countries taking into consideration the national dishes.</p> <p>If the focus had been on the group members' experiences, it could have been better. It was more similar to a formal class activity.</p>	

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Balázs Katalin	Date:	2.1-25 October 2019
Receiving organization:	DOREA	Course:	Intercultural Communication in Education		

cultures? What sort of cultures exist(family, city, region, nation, continental, human)?					
Week 1					
Today's sessions: Different aspects of cultures were pointed out, and Hofstede's cultural dimensions were explained.					
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:	
Group activity- along a set of questions groups figured out aspects of the own shared culture which can be new/interesting for someone from another region. Material was two pages long, I attach photos on this guiding questions.	Finding links between history, geography, political and economical systems and norms, values, behaviours shared by the people.		45 min preparation and 30 min discussion normally. It took 60 min preparation and 90 minutes discussion.	Groups: -Portugal-Spain -Switzerland (Japanese living in Switzerland and original Swedish participants) -Poland-Hungary <a href="https://www.ambitia.eu/wp-content/uploads/2019/02/2%20Intercultural%20Trainig%20Exercise%20Pack.pdf">https://www.ambitia.eu/wp-content/uploads/2019/02/2%20Intercultural%20Trainig%20Exercise%20Pack.pdf</a> pp. 20-21	
We talked through Hofstede's five cultural dimensions while thinking about the possible values different nations could show on the dimensions.	Getting a deep understanding of these dimensions		120 minutes	videos, illustrations could have been useful	
Week 1					
Day 3					

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Balázs Katalin	Date:	21-25 October 2019
Receiving organization:	DOREA	Course:	Intercultural Communication in Education		

Today's sessions: Different methods and approaches to intercultural communication were addressed.				Comments:	
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:	
Case studies were printed out, were read by the participants and were analysed. These stories depicted intercultural conflicts based on different communication norms and styles. The stories were read through and discussed afterwards.	Implementing Hofstede's model, practice to recognising the dimensions.		20 min preparation, 45 min discussion	<a href="https://www.ambitia.eu/wp-content/uploads/2019/02/2%20Intercultural%20Trainig%20Exercise%20Pack.pdf">https://www.ambitia.eu/wp-content/uploads/2019/02/2%20Intercultural%20Trainig%20Exercise%20Pack.pdf</a> pp. 28-32	
A long story was read out loud by the trainer, and we had to figure out what it is all about. The story was about a very strange tribe called Nacirema with weird habits. As we figured, those are the Americans go to dentists, just described in a funny way.	Understanding that the approach can lead the perception.		20 min task + trainer talked 20 more min	<a href="https://www.sfu.ca/~palyv/Miner-1956-BodyRitualAmongTheNacirema.pdf">https://www.sfu.ca/~palyv/Miner-1956-BodyRitualAmongTheNacirema.pdf</a>	

Week 1				Day 4	
Today's sessions: Intercultural project plan design was in the focus of the activities					
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:	
Forced discussion took place about how abstract goals can be turned into skill description and method selection.	Practical usage of the intercultural approach		120 min	Goal: interaction, awareness, multicultural understanding, deeper relationships, tolerance, common ground, tools, avoid misunderstanding, safe place	

Erasmus+ Mobility Diary – Project nr: 2018-1-HU01-KA104-047088

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Balázs Katalin	Date:	21-25 October 2019
Receiving organization:	DOREA	Course:	Intercultural Communication in Education		

<p>Intercultural project plans (class activities, group session or training tasks) were designed individually or in groups (based on common aims) , they figured out potentially good tasks for their stakeholders. After presenting it, all the others gave feedback on the tasks</p>	<p>Practical usage of the intercultural approach</p>		<p>30 minutes preparation 60 minutes discussion</p>	<p>Skill: communication-&gt; active listening, verbal language, gestures, perception of cultural difference (symbols, patterns) Task: listening to each other in a dark room; or experiencing auditiv information in dark Discussion of groups of three: providing motivation to the speaker, registering emotional waves, gestures, vivid verbal expressions: giving feedback about these and to the others about motivating the speaker</p>

Week 1			
Today's sessions:			
Excursion to KRKA			
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time Comment:

Erasmus+ Mobility Diary – Project nr: 2018-1-HU01-KA104-047088

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Balázs Katalin	Date:	21-25 October 2019
Receiving organization:	DOREA	Course:	Intercultural Communication in Education		





Erasmus+ MobilityDiary –2018-1-HU01-KA104-047088

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Juhász Gergely	Date:	06.28-07.03. 2021
Receivingorganization:	Nistad.o.o.	Course:	Assertiveness and SelfConfidence		
Week 1					
Today'ssessions:					
The Warm-Up: 1st week program, Aims and Objectives, Action Plan					
Activity:		Objective of theactivity:	Level(s)	Time	Comment:
Besorolás gyakorlat A résztvevők olyan kérdések illetve kritériumok szerint csoportosulnak, melyeket a tréner egymás után megnevez pl.: Alkossanak láncot a vezetéknevek kezdőbetűje alapján / csoportokat a születési országok / városok alapján A tréner olyan kérdéseket tesz fel vagy olyan kritériumokat határoz meg, melyek számára fontos információt tartalmaznak. A résztvevők is aktívak, és mindenféle külső kényszer nélkül beszédbe elegyednek egymással és olyan dolgokat tudnak meg, melyek a további beszélgetések alapját képezik majd.	Bemelegítés, ismerkedés, energizálás	nem releváns	15-30 perc (Létszámtól és köröktől függően)	Jégtörő gyakorlatnak hasznos olyan csoportoknál, akik nem ismerik még egymást, tréningek elején.	
A sziget gyakorlat A tréner arra kéri a résztvevőket, hogy képzeljék el, amint hajótörést szenvedtek és egy lakatlan szigetre kerültek. A szigeten van ivóvíz, növények, állatok – lehetségesnek tűnik hosszabb ideig is életben maradni rajta. A feladat az, hogy írjanak össze öt tárgyat, amit feltétlenül magukkal szeretnének vinni. Ha ez megtörtént, a csoportnak közösen kell öt tárgyat magukkal megegyezniük. A játéknak akkor van vége, ha sikerült teljes egyetértésre jutniuk. A játékot megbeszélés követi arról, hogy hogyan sikerült megegyezniük, hogy viselték az egyet nem értést.	Kompromisszum keresés, áldozathozatal a közös érdekért, egyet nem értés kezelése	nem releváns	60-90 perc	Együttműködés fejlesztés, csapatépítés és konfliktuskezelés tréningen jól működő gyakorlat	
Brainstorming gyakorlat és akcióterv készítés A résztvevők közösen megfogalmazzák, hogy miért vannak jelent a képzések, mik a céljuk, mik az elvárásaik a képzéssel, mire keresnek választ és megoldást, majd a trénerrel közösen akciótervet készítenek a heti programról.	Elvárások, célok meghatározása, ismerkedés	nem releváns	30-60 perc (Létszámtól függően)	Brainstorming gyakorlat, hosszú távú tréningek elején hasznos megoldás	

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Juhász Gergely	Date:	06.28-07.03. 2021
Receivingorganization:	Nistad.o.o.	Course:	Assertiveness and SelfConfidence		

Day 2					
Comments:					
Önbizalom stílusok és negatív gondolkodás típusok					
Activity:	Objective of theactivity:	Level(s)	Time	Comment:	
<p>Introduction:Styles of self-confidence, Types of NegativeThinking</p> <p>Magabiztosság definíciója és skálázás Szabad megosztás és brainstorming arról, hogy a résztvevők hogyan tudják definiálni a magabiztosságot.</p> <p>Gyakorlat: nagycsoportos formában skálázás(1-től 10-ig, ahol 1. a minimális 10 a maximális) egy képzeletbeli térbeli skálán hol állnak a résztvevők most. Ezt követően beszélgetés kis csoportokban a miértekről.</p>	Magabiztosság fogalma és ezzel kapcsolatos résztvevői érzések	nem releváns	15-30 perc (Létszámtól függően)	Ismerkedős gyakorlatként is használható, valamint önismereti és akár motivációs tréningre is jó	
<p>Esettanulmányok a negatív gondolkodásról majd brainstorming az átkeretezésről Negatív gondolkodás (kognitív torzítások) kapcsán a kiscsoportok kaptak egy-egy esettanulmányt, a feladat az volt, hogy be kellett fejezni a történetet, majd megosztás arról, hogy melyikben ismertek önmagukra a résztvevők. Ezután brainstorming, hogy milyen eszközökkel lehet ezeket átkeretezni, bestpractice gyűjtés.</p>	Kognitív torzítás ismertetése és ennek feloldása	nem releváns	15-30 perc (Létszámtól függően)	Brainstorming technika alkalmazása, önismeret és kommunikáció tréningen is hasznos gyakorlat	
<p>Thomas-Kilmann kérdőív kitöltése és a saját érdekérvényesítési profil megismerése, tudatosítása a résztvevők számára, ezt követően nagycsoportos megosztás a megélésekről</p>	Érdekérvényesítési profil megismerése	nem releváns	30-60 perc	Együttműködésfejlesztés és önismeret kapcsán hasznos teszt	

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Juhász Gergely	Date:	06.28-07.03. 2021
Receivingorganization:	Nistad.o.o.	Course:	Assertiveness and SelfConfidence		

Day 3					
Comments:					
Aktív hallgatás, testbeszéd, kérdésfeltevés					
Activity:	Objective of theactivity:	Level(s)	Time	Comment:	
<p><b>Week 1</b></p> <p><b>Today'ssessions:</b></p> <p>CommunicationSkills: Listening&amp;Hearing, Body Language, AskingQuestions</p> <p><b>Activity:</b></p> <p>It'sHowTheySay („Így mondják” gyakorlat)  A tréner 5 fős kiscsoportra bontja a résztvevőket, minden csoport kap egy beszélgetési témát, és mindenki kap nonverbális jelzést. Mindenkinek titokban kell döntenie arról a jelzetről, ami a legjobban leírja a csoport témájával kapcsolatos érzéseit. A feladat az, hogy a csoport vitát folytasson nonverbális jelzésekkel a témával kapcsolatban, ehhez 5-15 mp-es mimikát kell előadnia, hogy megértesse a csoporttal az ő érzéseit. A színészi produkciók alapján a többiek jegyzetet írnak arról, hogy a másik mit gondolhatott a témáról. Ezt követően a résztvevők elmondhatják a csoportnak, valójában mit gondoltak, mit tükrözött az adott színészi játék, a csoport összesíti, hogy mit írtak fel, hogyan értelmezték a nonverbális jeleket és mennyire tükrözte az a valóságot. Ezt követően nagycsoportos feldolgozás a megélésekről.</p> <p>Videó: Body Language témában, majd a filmrészletek elemzése nagycsoportban  Kiscsoportban gyűjtés a különböző kommunikációs stílusok tulajdonságairól:  agresszív, passzív, manipulatív, asszertív</p> <p>Askingquestions témakör feldolgozása a Cézár és Kleopátra tréninggyakorlatot hozta be a tréner, amely során azt vizsgáltuk, hogy a nyitott – zárt kérdések hogyan működnek és melyikből kaphatunk több információt</p>	<p>Nonverbális jelek és téves feltételezések fontosságára ráébreszteni a résztvevőket</p> <p>Kommunikációs stílusok megismerése</p> <p>Kérdéstechnika, nyitott és zárt kérdések</p>	<p>nem releváns</p> <p>nem releváns</p> <p>nem releváns</p>	<p>25-40 perc</p> <p>60-90 perc</p> <p>30-60 perc</p>	<p>Kommunikációs tréningen a nonverbális jelzésekre hasznos gyakorlat.</p> <p>Asszertív kommunikáció tréningen jól használható technika</p> <p>Asszertív kommunikáció tréningen gyakran használt gyakorlat</p>	

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Juhász Gergely	Date:	06.28-07.03. 2021
Receivingorganization:	Nistad.o.o.	Course:	Assertiveness and SelfConfidence		

Day 4					
Comments:					
Értékek felismerése, pozitív önkép és annak kifejezése					
Activity:	Objective of theactivity:	Level(s)	Time	Comment:	
<p>Week 1</p> <p>Today'ssessions:</p> <p>GoalSetting: Identifyingourworth, Creatingpositiveselftalk</p> <p>CaseStudies:Identifying and addressingstrengths and weaknesses</p>					
<p><b>Activity:</b></p> <p>Pozitív pletyka tréninggyakorlat</p> <p>Kiscsoportokba osztotta a tréner a résztvevőket, ahol a kiscsoportokban az egyik fő háttal ül a csoportnak és a többiek „kibeszélik”, de csak pozitív dolgokat mondhatnak a résztvevőről. Majd ezt követően csere mindaddig, amíg minden résztvevőt „kipletykáltak”. Ezt követően kiscsoportban és nagycsoportban is feldolgozás, megélések és érzések megvitatása.</p>	<p><b>Objective of theactivity:</b></p> <p>A résztvevők megismerik a pozitív tulajdonságait mások szemszögéből</p>	<p>nem releváns</p>	<p>20-40 perc (létszámtól függően)</p>	<p>Önismereti, kommunikációs tréningen és akár csapatépítésen is jól működő gyakorlat</p>	
<p>Positiveselftalk témakörben elméleti megközelítés, majd gyakorlás</p> <p>Gyakorlat: saját self-talkgyakorlása, átkeretezése, megosztás párokban, majd nagycsoportos feldolgozás és brainstorming, hogy általánosságban milyen technikát használhatnak a résztvevők.</p> <p>Ezt követően fókuszkérdés megvitatása nagy körben: Mi a mai pozitív üzenetem számomra? Résztvevői megélések átbeszélése.</p>	<p>A pozitív és negatív önkifejezés megismerése</p>	<p>nem releváns</p>	<p>30-60 perc</p>	<p>Önismereti, kommunikációs tréningen működő gyakorlat</p>	
<p>Esettanulmányok az erősségek és gyengeségek azonosítására</p> <p>Kiscsoportokban esettanulmányok feldolgozása és ezt követően nagycsoportos megosztás, fókuszkérdés: melyik esettanulmánnyal tudtak azonosulni és miért?</p>	<p>Erősségek és gyengeségek azonosítása</p>	<p>nem releváns</p>	<p>30-60 perc</p>	<p>Önismereti tréningen használható feladat</p>	

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Juhász Gergely	Date:	06.28-07.03. 2021
Receivingorganization:	Nistad.o.o.	Course:	Assertiveness and SelfConfidence		

Week 1					
Today'ssessions:					
PowerfulPresentation:WhattodoWhenonthe Spot, ConfidentBehaviours					
Activity:	Objective of theactivity:	Level(s)	Time	Comment:	
<p>Mr. / Ms. Magabiztosság gyakorlat</p> <p>A magabiztos fellépés gyakorlására kiscsoportokban megalkotják a résztvevők Mr. /Ms.Magabiztosságot, részletes leírást kell készíteni róla, minden kreativitás bevethető (ha van jó színész a csapatban, ő is eljátszhatja, ha van jó rajzoló, akkor flipcharton lerajzolhatják, lehet szöfelhőt alkotni, stb). A fő szempontok: hogyan néz ki, milyen a megjelenése, a kisugárzása, hogy viselkedik, stb. A kiscsoportok bemutatója után fókuszkérdés: mik voltak a közös pontok.</p>	Magabiztos fellépés definiálása és tudatosítása a résztvevőkben játékos módon	nem releváns	30-60 perc	Brainstorming technika alkalmazására is jó ez a gyakorlat, de pl. kreativitás fejlesztés és prezentációtechnika tréningen is használható	
Asszertív non-verbális kommunikáció	Asszertív nonverbális kommunikáció fontossága	nem releváns	30-60 perc	Együttműködésfejlesztés és önismeret kapcsán hasznos teszt	
Sikeres előadók, sikeres prezentációk: videófelvételeket néznek meg a résztvevők híres és magabiztos közszereplőkről, akiknek elemzik azon képességét, hogy hogyan tudnak remek prezentációt tartani, mik azok a vonások, ami miatt sugárzik róluk, hogy magabiztosak a szereplés közben. Ezt követően brainstorming és közös gyűjtés a magabiztosság megnyilvánulásairól, valamint a sikeres prezentáció elemeiről.	Magabiztosság a prezentációk és nagyközönség előtt	nem releváns	30-60 perc	Brainstorming technika alkalmazása, prezentációs és motivációs tréningre bevihető feladat	

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Juhász Gergely	Date:	06.28-07.03. 2021
Receivingorganization:	Nistad.o.o.	Course:	Assertiveness and SelfConfidence		

Day 5					
Comments:					
Első benyomások, magabiztos hangzás és én-üzenetek					
Activity:	Objective of theactivity:	Level(s)	Time	Comment:	
<p><b>Week 1</b></p> <p><b>Today'ssessions:</b></p> <p>Looking&amp;Sounding: FirstImpressionImportance, SoundingConfident, Using "I" messages</p>					
<p><b>Activity:</b></p> <p>Firstimpression gyakorlat: A tréner hozott be 3 képet, amit a résztvevőkkel közösenlemeznek, hogy mik az első benyomások, majd felismerik, hogy az emberek sokszor sztereotípiákat jelenítenek meg a képen. Ezt követően a 3 képhez kapcsolódó háttérinformációk és az eredeti foglalkozásuk alapján felöltözve készült képek megismertetése (pl. gengszternek kinéző öltözet versusvédőügyvéd, stb.) Elméleti háttér áttekintése, hogy hogyan működik az első benyomás? Ezt követően nagycsoportos feldolgozásban kérdés: kinek volt már korábban első benyomás alapján meglepő vagy tanulságos helyzete.</p>	<p>Elméleti megközelítés és gyakorlati feldolgozás az első benyomások fontosságáról</p>	nem releváns	20-40 perc	Önismereti és kommunikációs tréningen hasznos gyakorlat	
<p>Én-üzenetekkel történő kommunikációs gyakorlat - érzelmek megfogalmazása én üzenetekkel, párokban gyakorlás, majd nagy csoportos megosztás az élményekről Értő figyelem és egymás meghallgatásának gyakorlása párokban Kombinált homlokpánt gyakorlat: szerepjáték formájában az első benyomás alapján történő megítélésre és én-üzenetekkel történő kommunikációra. A résztvevők a homlokuikon lettek definiálva, hogy milyen szerepkörben vannak, a többiek a kommunikációjukkal segítenek definálni, hogy kik lehetnek ők, a résztvevőknek én üzenetekkel kell megfogalmazniuk, hogy hogyan élik meg a feljük irányuló kommunikációt.</p>	<p>Én üzenetekkel történő kommunikáció gyakorlása</p>	nem releváns	60-90 perc	Kommunikációs vagy konfliktuskezelés tréningen bármilyen korosztálynál használható gyakorlatok	

Erasmus+ MobilityDiary –2018-1-HU01-KA104-047088

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Oláh Judit	Date:	July 05-11. 2021
Receivingorganization:	Nistad.o.o.	Course:	SixThinkingHats		

Week 1		Day 1	
Today'ssessions:		Comments:	
Introductory meeting, explanation of practicalarrangements, presentation of timetable, informationaboutcoursevenue		Bemutakozás, a heti program ismertetése, ismerkedést és csapatépítést segítő gyakorlatok	
Activity:	Objective of theactivity:	Level(s)	Time
<p><b>Asif I wereyou(„Mintha én lennék te” gyakorlat)</b>                      A résztvevők párokba rendeződnek,az egyik résztvevő 5 percen keresztül kérdéseket tesz fel, hogy jobban megismerje a másikat. 5 perc után cserélnek. A 10 perc letele után a tréner megkéri az első páros egyik tagját, hogy álljon az interjúalanya mögé, tegye a kezét a vállára, majd E/1 személyben mutassa be a párját 2 percben, mintha ő lenne. Az interjúalany nem pontosíthat és nem is reagálhat az elhangzottakra.Az idő leteltével azonban van lehetősége korigálni, illetve elmondani mindazt, amit magáról fontosnak gondol még, de nem hangzott el. Ezután a pár cserél. A többi résztvevő feladata eközben az, hogy gyűjtsön olyan információkat, melyeket érdekesnek tart az elhangzottakkal kapcsolatban. Ha a nagykör végére értünk, lehetőség van visszakérdezni, több információt kérni, stb.</p> <p><b>Twoaretrue, one is false(„Három állítás, de az egyik hamis” gyakorlat)</b></p>	<p>A cél az, hogy a résztvevők megismerjék egymást játékos módon, több információt tudjanak meg egymásról.</p> <p>A cél, hogy a résztvevők megismerjék egymást játékos módon.</p>	<p>nem releváns</p> <p>nem releváns</p>	<p>25-40 perc (Létszámtól függően)</p> <p>15-30 perc (Létszámtól függően)</p>
<p>Mindenkinek írni kell magáról egy kis papírra két igaz és egy hamis állítást. A tréner összeszedi a papírokat és felolvassa személyenként. A csoportnak először ki kell találnia, hogy ki írta az állításokat. Ha kiderült, ki kell találni melyik a hamis állítás.</p>	<p>Ismerkedős gyakorlat tréningek elejére, de használható olyan csoportoknál is, akik ismerik már egymást.</p>		

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Oláh Judit	Date:	July 05-11. 2021
Receivingorganization:	Nistad.o.o.	Course:	SixThinkingHats		

Week 1		Day 2	
Today'ssessions:		Comments:	
<p>An introductionto parallel thinking and thesixthinkinghatsconcepts TeachingtheHats Studentoverviewlesson</p>		<p>Bevezetés a párhuzamos gondolkodásba és a hat gondolkodó kalap fogalomba</p>	
<b>Activity:</b>		<b>Objective of theactivity:</b>	<b>Time</b>
<p><b>Self-portrait- („Önarckép” gyakorlat)</b> A tréner megkéri a résztvevőket, hogy rajzoljanak egy önarcképet, és írják rá a nevüket is. Bármilyen stílusú lehet: művészi, karikatúra, elvont stb. A papír aljára a résztvevők írnak fel 3 olyan dolgot (eseményt), ami erre a képzésre hozta őket. Ezután a tréner begyűjti a képeket, majd kiállítást szervez: kiteszi a falra/táblára. A résztvevők körbejárják a kiállítás képeit. A kiállítás megtekintése után a tréner irányított kérdéseket tesz fel, pl.: Kinek az önarcképe fogott meg leginkább? Mi volt a legérdekesebb ok, ami miatt valaki erre a képzésre jött? Hol időztél a legtöbbit? Változtatnál e a saját önarcképeden? stb.</p>	<p>Bemutkozás, nyugodt légkör megteremtése és ráhangolódás a nap témájára</p>	<p>20-30 perc</p>	
<p><b>Description of the house - („A ház leírása gyakorlat”)</b> 4 fős csoportokban a résztvevők kapnak egy-egy képet egy házról, és a feladat, hogy a csoportnak közösen kell bemutatnia és leírnia a házat. Azonban meglepődnek, hogy az eltérő képek alapján nem tudnak konszenzusra jutni a ház leírásáról. Egészen addig, amíg rá nem jönnek (vagy a tréner nem segít nekik), hogy a 4 kép egy ház 4 faláról készült, és a 4 falat összerakva tudnak közösen leírni a házról. Ezután a csoportok bemutatják a többieknek is az ő házukat, majd nagy körben megbeszélik a megéléseket.</p>	<p>A résztvevők megismerjék a párhuzamos gondolkodás fontosságát.</p>	<p>30-45 perc (létszámtól / nagycsoportos feldolgozás hosszától függően)</p>	
<p><b>dr. Edward de Bono – SixThinkingHats</b> Elmélet ismertetés után brainstorming a csapattal közösen, hogy miért fontos a kalap elmélet, a brainstorming után csoportokban meg kell határozni egy problémát, és ahhoz kapcsolódóan pozitív és negatív tényeket kell gyűjtenie a csoport résztvevőinek, hogy lássák, mennyire összetett lehet egy adott probléma.</p>	<p>A résztvevők megismerjék az elméletet és az alkalmazhatósági területeit.</p>	<p>60-90 perc</p>	
			<b>Comment:</b>
			<p>Jégtörésre alkalmazható olyan csoportoknál, ahol a résztvevők már ismerik egymást.</p>
			<p>Jól használható gyakorlat szemléletmódváltás kapcsán többféle tréningen, pl. kommunikáció / konfliktuskezelés, stb.</p>
			<p>Problémamegoldás fontossága és nehezégek kezelésére alkalmas módszer</p>



Erasmus+ MobilityDiary –2018-1-HU01-KA104-047088

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Oláh Judit	Date:	July 05-11. 2021
Receivingorganization:	Nistad.o.o.	Course:	SixThinkingHats		

Week 1		Day 3	
Today'ssessions:		Comments:	
<p>Blue Hat: Managethinkingprocess, focus, nextsteps, actionplans                      Red Hat: Feelings, hunches, gutinstinct, and intuition                      White Hat: Data, facts, informationknownneeded</p>		<p>A kék, piros és fehér kalap megközelítés részletesebb ismertetése</p>	
Activity:	Objective of theactivity:	Level(s)	Time
<p><b>Red Hat („Piros kalap”)</b>                      Én-üzenetekkel történő kommunikációs gyakorlat- érzelmek megfogalmazása én üzenetekkel, párokban gyakorlás, majd nagy csoportos megosztás                      Értő figyelem és egymás meghallgatásának gyakorlása párokban</p>	<p>Az érzelmek kifejezése erőszakmentes kommunikáció segítségével                      Tények, adatok, részinformációk közös feldolgozása kommunikációs gyakorlattal</p>	<p>nem releváns</p>	<p>20-40 perc (létszámtól függően)</p>
<p><b>White Hat („Fehér kalap”)</b>                      Nyomozós kártyajáték, amely során minden résztvevőnek csak 1-1 információt ad a tréner kártya formájában, és a csoporttal közösen kell megfejteni a részinformációk összesítésével, hogy ki volt a tettes, mi volt az indíték, a helyszín és az időpont.</p>	<p>Probléma feltárása, a megoldásokkeresése, akcióterv készítés és brainstorming technika alkalmazása</p>	<p>nem releváns</p>	<p>15-30 perc</p>
<p><b>Blue Hat („Kék kalap”)</b>                      Elméleti alapok tisztázását követően a tréner két csoportban két komplex problémát adott ki feladatnak, amelyben az adott problémát kellett a résztvevőknek csoportos formában, fókuszáltan feldolgozni, úgy mint: mik okozták a problémát, mik lehetnek azok a lépések, amivel a probléma megoldható, hogyan kezdenék ennek a folyamatát, ehhez akcióterv készítése, majd csoportonként a probléma és az akcióterv prezentálása.</p>			<p>60-90 perc</p>
Week 1		Day 4	
Today'ssessions:		Comments:	
		<p>Kreatív problémamegoldás, projektmenedzsment és akár konfliktuskezelés tréning esetén hasznos gyakorlat</p>	

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Oláh Judit	Date:	July 05-11. 2021
Receivingorganization:	Nistad.o.o.	Course:	SixThinkingHats		

Yellow Hat: Values and benefits. Whysomethingmaywork Black Hat: Difficulties, potentialproblems. Whysomethingmaynetwork Excursion	A sárga és a fekete kalap megközelítés részletesebb ismertetése				
<b>Activity:</b>	<b>Objective of theactivity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>	<b>Comment:</b>	
<b>Propertyexchange („Tulajdonság tőzsde” gyakorlat)</b> A különleges boltban tulajdonságokat lehet adni-venni, és a tréner az eladó (cserélő), nála vannak a tulajdonságkártyák. Minden résztvevő vásárolhat bármilyen tulajdonságból bármilyen mértékűt, de valamivel fizetnie kell. Azzal a tulajdonságával fizethet, amelyik szerinte feleslegesvagy amitől szívesen megszabadulna (hátrányos tulajdonság). A vásári hangulatban előbukkannak az önmagukkal szemben megfogalmazott elégedetlenségek vagy elfogultságok.	Bizalom kialakítása a csoporttagok közt, önismeret	nem releváns	15-20 perc	Önismereti tréningen hasznos gyakorlat, de bármelyik tréningen jó lehet a csoport energizálására	
<b>Black Hat („Fekete kalap”)</b> Csoportokban egy-egy mesét oszt ki a tréner és az a feladat, hogy a mesét más nézőpontból meséjék el a csoportok résztvevői. Így nem csak a jó karakter szemszögéből, hanem a gonosz karakter és a mellékszereplők szemszögéből is megismerhetik a résztvevők a történetet. Ezt követően nagykörben megbeszélés.	Más-más nézőpontból látni ugyanazt a történetet	nem releváns	30-60 perc (csoportok / mesék számától függően)	Jó gyakorlat arra, hogy más perspektívából lássunk rá a valóságra, szemléletmód formáló tréningeken szuper.	
<b>Yellow Hat („Sárga kalap”)</b> A tréner két csoportra bontja a résztvevőket. Az egyik csoport kap egy nagyon pozitív situációt, és azt kell összegyűjteniük, hogy hogyan fordulhat rossz irányba ez a helyzet. A másik csoport kap egy nagyon negatív situációt, és nekik azt kell összegyűjteni, hogy hogyan lehet ebből a legjobbat kihozni, hogyan fordulhat jó irányba. A csoportok ezután prezentálják, a situációjukat és azt, hogyan alakulhat át az ellenkezőjére.	A résztvevőkben tudatosul, hogy mindennek van pozitív és negatív oldala, minden helyzet fordulhat más irányba.	nem releváns	30-60 perc	Kreatív problémamegoldás és szemléletmód formáló tréningeken szuper.	
<b>Week 1</b>	<b>Day 5</b>				
<b>Today'ssessions:</b>	<b>Comments:</b>				

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Oláh Judit	Date:	July 05-11. 2021
Receivingorganization:	Nistad.o.o.	Course:	SixThinkingHats		

Green Hat: Creativity - possibilities, alternatives, solutions, newideas Sequences StudentActivities				Zöld kalap megközelítés részletesebb ismertetése, kreatív és divergens gondolkodás, alternatívák keresése, brainstorming technikák	
<b>Activity:</b>					
<b>Green Hat („Zöld kalap”)</b> Brainstorming technika alkalmazása először egyénileg, majd kiscsoportokban, végül közös megosztással. A feladathoz a tréner behoz egy téglát, és az a feladata a résztvevőknek, hogy gyűjtsenek 30 módot arra, hogy mire és hogyan lehetne használni azt az egy téglát. Ha egyénileg megvan a 30 mód, kiscsoportokban össze kell gyűjteni a lehető legtöbbet, majd közösen megnézik, hogy összesen hány megoldást találtak. (Akár 150 ötlet is összegyűlhet!)					
<b>Life on Mars versus life onEarth („Élet a Marson vagy Élet a Földön” gyakorlat)</b> Brainstorming technika alkalmazása egy komplex feladat feldolgozása során. 4 csoportra osztja a tréner a résztvevőket, és arra kéri, hogy írják össze azokat az információkat, amiknek utána kell nézniük, hogy döntést tudjanak hozni. A különböző csoportok különböző témákat dolgozhatnak fel a játék nevét adó témakörben, majd a kutatásokat követően egy feladatlap mentén gyűjtik össze a tényeket, megállapításokat, stb. arra figyelve, hogy a hat kalap módszernek megfelelően az egyes kalapok mentén dolgozzák fel az információkat. Mikor ez összeállt, akkor a csoportoknak meg kell osztania az érveiket, majd nagykörben átbeszéljük, mi formálta igazán a véleményüket az adott témával kapcsolatban.					
	<b>Objective of theactivity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>	<b>Comment:</b>	
	Alternatívák keresése, kreatív gondolkodás fejlesztése	nem releváns	60-90 perc	Brainstorming technika alkalmazására, kreativitás fejlesztésre zseniális gyakorlat	
	A hat kalap módszer feldolgozása gyakorlatban	nem releváns	60-90 perc	Kreativitás és problémamegoldás fejlesztésre, csapatépítésre használható gyakorlat	

Week1

Today'ssessions:

Day 6

Comments:

Erasmus+ MobilityDiary –2018-1-HU01-KA104-047088

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Oláh Judit	Date:	July 05-11. 2021
Receiving organization:	Nistad.o.o.	Course:	SixThinkingHats		

Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
Sample applications Project work	Összegzés a tanultakról, gyakorlati alkalmazás			
<b>Memory game („Memóriajáték”)</b> Előre elkészített kártyákra olyan kérdéseket ír a tréner, melyek a résztvevők a témához kapcsolódó ismereteire és hozzáállásukra irányul. A kártyák száma megegyezik a résztvevők számával. Azonos formájú, de más színű kártyákra a résztvevők nevei kerülnek. A kártyák fejfel lefelé kerülnek középe. Az egyik résztvevő felfordít egy „neves” és egy „kérdéses” kártyát. Az a résztvevő, akinek a nevét felfordították, válaszol a másik kártyán szereplő kérdésre, melyet a többiek kiegészíthetnek. Ezek után a résztvevő fordítja az újabb „neves” és „kérdéses” kártyapárt. A gyakorlat akkor ér véget, ha minden kártyát felfordítottak.	nem releváns	20-30 perc (létszámtól függően)	Több napos tréning későbbi napján a korábban tanultak megértésének ellenőrzésére is szolgálhat a gyakorlat.	
<b>Projektmunka 1.</b> Több csoportra osztva a tréner minden csoportnak ad egy érthető dilemmát, amelyet fel kell dolgozniuk a hat kalap módszertannal (hasonlóan a Mars-os gyakorlathoz, csak itt általánosabb, hétköznapiabb dilemmákkal dolgoznak a csoportok).	A hat kalap módszer feldolgoása gyakorlatban	nem releváns	60-90 perc	Kreativitás és problémamegoldás fejlesztésre, csapatépítésre használható gyakorlat
<b>Projektmunka 2.</b> Akciótervet kell készítenie a csoportoknak, hogy a hat kalap módszertant hogyan lehetne bevezetni a saját szervezetükben / intézményükben. Ehhez a hasonló területről vagy beosztásból érkező résztvevőket célszerű csoportba rendezni, hogy legyen lehetőség brainstormingra, de ez nem feltétlenül szükséges.	Akcióterv és közös gondolkodás a gyakorlati alkalmazhatóságra	nem releváns	60-90 perc	Projektmanagement tréningre bevihető gyakorlat

Week1	Day 7
Today's sessions:	Comments:

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Oláh Judit	Date:	July 05-11. 2021
Receiving organization:	Nistad.o.o.	Course:	Six Thinking Hats		

<p>Key learning points.</p> <p>Planning followup activities, dissemination and implementation of learning outcomes.</p> <p>Discussing possibilities for future cooperation among participants.</p>		Összegzés a tanultakról és gyakorlati alkalmazás			
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>	<b>Comment:</b>	
<p><b>Human machinery ("Emberigépezet" gyakorlat)</b></p> <p>3-4 fős csoportokat alkot a tréner, és megkéri a résztvevőket, hogy 5 perc alatt tervezzenek meg egy gépezetet (pl. meseolvasó gép, hurkatöltő gép stb.) Olyan gépezet legyen, melynek minden egyes résztvevő valamilyen alkatrésze. Az alkatrészeknek egymáshoz kell kapcsolódniuk úgy, hogy ha valaki megmozdul, az a kapcsolódókra is hatással van; vagyis minden egyes mozdulat egy másik mozdulathoz vezet. Amikor az 5 perc letelt, a csoportok egyenként bemutatják a saját „emberi gépezetüket”. Nagykörben megzavazhatják, hogy melyik csapat gépezete lett a legjobb.</p>	Energizálás, csapat-összetartás kialakítása	nem releváns	15-20 perc (létszámtól függően)	Csapatépítésre is jól használható feladat, ahol a résztvevők már jól ismerik egymást	
Prezentációk tartása az előző napon összeállított akciótervekből, majd közös brainstorming az egyes akciótervekről, hogy más szempontból is lehessen ötleteket gyűjteni a későbbi alkalmazási megoldásokra	Hat kalap módszer gyakorlati alkalmazása	nem releváns	90-120 perc (létszámtól és témától függően)		



Erasmus+ Mobility Diary –2018-1-HU01-KA104-047088

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Lakatos Ferencné	Date:	5-9 July 2021
Receiving organization:	Mentors International, Slovakia	Course:	Developing Effective Communication Skills - Games Trainers Play		

Week 1		Day 1	
Today's sessions:		Comments:	
Introduction and ice-breaking Relaxation techniques to create optimal learning state What does it mean to be a trainer? What do you and others expect from you as a trainer The importance of trainer's self-care			
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
Bevezetés, ismerkedés	A képzés elején bemutatkoztunk az oktató ismertette a tematikát és a normákat.	nem releváns	55 perc
A tréner	Feladatunk az volt, hogy összeszedjük kézfeltartással, hogy egy trénernek mi a dolga, milyen a jó tréner. Székeket raktunk körbe, egyel kevesebb volt mint a létszám. Le kellett ülni, ha az adott dolgot csináltad már, akinek nem jutott szék, az kiesett.	nem releváns	45 perc
Játék: „Én még soha”	Post it-on szedtük össze miért fontos, hogy egy tréner foglalkozzon önmagával, folyamatosan képezze magát.	nem releváns	35-40 perc
Importance of trainer's self-care		nem releváns	42 perc
		Comment:	
		Kedves embereket ismerhettem meg a bemutatkozás során, sokszínű csoport jött össze. Szerintem nagyon hasznos volt ezzel kezdeni a kurzust. Jégtörőnek tök jó volt, felpozdültünk általa. Érdekes gondolatok hangzottak el.	

Erasmus+ Mobility Diary –2018-1-HU01-KA104-047088

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Lakatos Ferencné	Date:	5-9 July 2021
Receiving organization:	Mentors International, Slovakia	Course:	Developing Effective Communication Skills - Games Trainers Play		

Week 1		Day 2			
<b>Today's sessions:</b> What do you love about being a trainer? – Trainer's job made fun! Trainer – learners communication NLP communication model Rapport with a group Inducing learning state in a group Identifying and changing ineffective communication				<b>Comments:</b>	
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>	<b>Comment:</b>	
Dixit kártya	Milyen kedves élményed jut eszedbe a kártyáról.	nem releváns	25-30 perc	Jó volt ilyen pozitív gondolatokkal indítani a napot.	
What do you love about being a trainer?	Két csoportra bontottuk a társaságot: az egyik azt kutatta, hogy mi a jó oldala a trénerségnek a másik pedig azt, hogy mik a kihívások benne.	nem releváns	35-40 perc	Kreatív megoldásnak tartom ezt a feldolgozást.	
NLP communication model	Egy rövid kisfilmet néztünk meg az NLP modelről, amelyet utána átbeszélünk.	nem releváns	45 perc	Érdekes volt ezzel a modellel bővebben megismerkedni.	



Erasmus+ Mobility Diary –2018-1-HU01-KA104-047088

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Lakatos Ferencné	Date:	5-9 July 2021
Receiving organization:	Mentors International, Slovakia	Course:	Developing Effective Communication Skills - Games Trainers Play		

Week 1		Day 3	
Today's sessions:		Comments:	
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
The Art of Make-Belief – Trainer's supportive and limiting beliefs Know what you are good at!			
Hogy vagy most itt?	Kézfeltartással kellett elmondani, hogy 1-5-ig milyen értéken vagyunk jelen ma?	nem releváns	15-20 perc
TED videó	A videó amelyet néztünk arról szólt, hogy mennyire fontos hogy higgyünk magunkban.	nem releváns	25 perc
Miben vagy jó? teszt	Kitöltöttünk egy 50 kérdésből álló tesztet, ami azt mérte fel, hogy miben vagyunk jók trénerként?	nem releváns	30-35 perc
			Kellemes volt egy ilyen bevezető gyakorlattal indítani a napot.  Ezt a videó rendkívül izgalmas volt.  Hasonló tesztet töltöttem már ki, de ez is okozott meglepetéseket.

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Lakatos Ferencné	Date:	5-9 July 2021
Receiving organization:	Mentors International, Slovakia	Course:	Developing Effective Communication Skills - Games Trainers Play		

Week 1		Day 4		
Activity	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
<b>Today's sessions:</b> Accurate perception of your learners Logical levels –practical tool for professional development of a trainer Understanding group process Handling “difficult students” The art of public speaking Different roles of the trainer Anchoring technique for quick inner state management Practical public speaking and giving feedback to each other Summary (your reflections, your strengths and next steps in your areas of development) and closure				
Vacsoravendégek	Körben ültünk és arra a kérésre válaszoltunk, hogy ha lehetőségünk lenne egy vacsoravendégségre 3 híres embert meghívni, akkor kit választanánk?	nem releváns	25 perc	Meglepően érdekes elképzelések születtek.
12 kép – mit látsz?	3-3 képet kaptunk csoportonként és azt kellett elődöntenünk, hogy melyik képen milyen nehéz ember típust látunk.	nem releváns	25 perc	Kreatívan dolgozhattuk fel a nehéz emberek és kezelésük témát.
Hogyan adsz visszajelzést? szituációs játékok	Párosával ültünk ki a csoport elé és különböző szituációkat játszottunk el. A hangsúly a visszajelzés adásán volt.	nem releváns	50-55 perc	Izgalmas volt a feladat, jó felismeréseket rajtett magában.
A tanultak összefoglalása	Az utolsó előtti napon összefoglaltunk minden addig tanult dolgot kis csoportokban, majd nagy körben is átbeszéltük.	nem releváns	60-65 perc	Nagyon tetszett, hogy ennyi mindent megtanultunk a 4 nap alatt.

Erasmus+ Mobility Diary –2018-1-HU01-KA104-047088

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Lakatos Ferencné	Date:	5-9 July 2021
Receiving organization:	Mentors International, Slovakia	Course:	Developing Effective Communication Skills - Games Trainers Play		

<b>Week 1</b>		Day 5	
<b>Today's sessions:</b>		Comments:	
Cultural excursion in the local area			
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>
Játékos feladatok QR kódokkal	A kirándulás során több játékos, csapatépítő feladatot is csináltunk.	nem releváns	egész nap
			<b>Comment:</b> Nagyon élveztem a kirándulást, ahol rengeteg érdekes kulturális dolgot fedeztem fel.



Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Balajthy Bernadett	Date:	July12-16. 2021
Receivingorganization:	Nistad.o.o.	Course:	LeadershipDevelopment		

Week 1					
Today'ssessions:					
Warm-Up: 1st week program, Aims and Objectives, Action Plan					
Activity:	Objective of theactivity:	Level(s)	Time	Comment:	Comments:
Garázsvásár gyakorlat Szünetben a tréner elhelyezi az előre összegyűjtött kacsákat az asztalon és egy kendővel eltakarja. A résztvevők visszatértek a tréner megkéri őket, hogy amikor a kendőt felemeljük, jöjjenek és válasszanak egyet az asztalon szereplő tárgyak közül, amelyik valami miatt közel áll hozzájuk, amihez kapcsolódni tudnak. Miután mindenki választott egy tárgyat, nagycsoportban elmondják a választás okát.	Bemelegítés, ismerkedés, energizálás	nem releváns	15-30 perc (Létszámtól függően)	Bármilyen korosztály esetén használható gyakorlat, olyan csoportoknál, akik nem ismerik még egymást, tréningek elején hasznos.	Bemutakozás, a heti program ismertetése, ismerkedés és a vezetés elméletének bevezetése
Belbin kérdőív kitöltése és csoporton belüli szerepek / típusok tudatosítása, ezt követően nagycsoportos megosztás	Belbin csapattag típus elmélet ismertetése, valamint önismeret	nem releváns	30-60 perc	Együttműködésfejlesztés és önismeret kapcsán hasznos teszt	
Brainstorming gyakorlat és akcióterv készítés A résztvevők közösen megfogalmazzák, hogy miért vannak jelent a képzések, mik a céljuk, mik az elvárásaik a képzéssel, mire keresnek választ és megoldást, majd a trénerrel közösen akcióttervet készítenek a heti programról.	Elvárások, célok meghatározása, ismerkedés	nem releváns	30-60 perc (Létszámtól függően)	Brainstorming gyakorlat, hosszú távú tréningek elején hasznos megoldás	

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Balajthy Bernadett	Date:	July 12-16, 2021
Receiving organization:	Nistad.o.o.	Course:	Leadership Development		

Day 2					
Comments:					
A vezetés fogalmának és elméletének bevezetése					
<b>Week 1</b>					
<b>Today's sessions:</b>					
Introduction: Exploring the fundamental concepts of executive leadership, Various Definitions of Leadership					
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>	<b>Comment:</b>	
Sikercsapat gyakorlat A résztvevők először kis csoportban dolgoztak, ahol az volt a feladat, hogy pozitív pletykákat kellett egymásról mondaniuk, mindig a háttal ülőről. Ezt követően össze kellett gyűjteni az egymásról hallott információkat flipcharton. A pozitív pletykák (tulajdonságok) összegyűjtését követően egy brainstorming során meg kellett határozni, hogy mik ennek a csapatnak az erőforrásai, és hogyan lehetne ezeket az erősségeket felhasználni sikercsapatot kovácsolni. Majd akcióttervet készíteni arról, hogy hogyan tudják hosszú távon fenntartani a sikert a csapatban (pl. hogyan fog telni egy napja a sikercsapatnak, stb.)	Egyéni és csapat erősségek, erőforrások feltárása és azok felhasználása sikeres csoportok alakításához	nem releváns	60-90 perc	Brainstorming technika alkalmazására, együttműködésfejlesztés és vezetői tréningen is szuper gyakorlat	
Nagycsoportban minden résztvevő kifejti az alábbi két kérdést: 1, Mit jelent számodra a vezetés? A te életedben hol van jelen?	A vezetés fogalmának bevezetése	nem releváns	15-30 perc (Létszámtól függően)	Vezetői tréningen fontos ezek tisztázása	
Előre megadott idézetek alapján: Hogyan definiálhatjuk a vezetést? Kiscsoportos feladat, majd plenáris feldolgozás.	A vezetés fogalmának ismertetése	nem releváns	15-30 perc (Létszámtól függően)	Az idézetek egy részét itt találtuk meg a résztvevőkkel: <a href="https://www.als-s-edu.ch/7-definitions-leadership/">https://www.als-s-edu.ch/7-definitions-leadership/</a>	

Sendingorganization		Antener Oktatásszervező Kft.		Participant:		Balajthy Bernadett		Date:		July12-16. 2021																																																													
Receivingorganization:		Nistad.o.o.		Course:		LeadershipDevelopment																																																																	
<b>Week 1</b>																																																																							
<b>Today'ssessions:</b>																																																																							
The LeadershipChallenges: Describe the Differences Between Leading and Managing																																																																							
<b>Activity:</b>																																																																							
<p>Labirintus gyakorlat</p> <p>A tréner 2 csoportra osztotta a résztvevőket, a két csoportnak az a feladat, hogy egy-egy vezetővel az élén a csoportot ki kell vezetni időre a labirintusból. A két vezető instrukciós kártyát kap, hogy hogyan kell viselkednie a feladat közben. Ezt követően közös feldolgozás az élményekről.</p>																																																																							
<p>Videó a csoportok vezetése és kezelése közötti különbségről</p> <p>Gyakorlat: A videó megtekintését követően a videó közös feldolgozása, valamint a labirintus tapasztalatokkal összevetés</p>																																																																							
<p>Your favourite manager tréninggyakorlat</p> <p>A szerepjáték szerű gyakorlat során a vezető szerepre beosztott résztvevőknek az empátiát kell használnia az eszközként, figyelembe véve a különböző szerepben lévő alkalmazottnak beosztott résztvevők perspektíváját, majd ezt követően a csoporttal közösen kiemlik a pozitív és negatív vezetői magatartásokat a gyakorlat során.</p>																																																																							
<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="2">Comments:</th> <th colspan="2">Day 3</th> <th colspan="2"></th> <th colspan="2"></th> <th colspan="2"></th> <th colspan="2"></th> </tr> <tr> <th colspan="2">Csoportok vezetése és kezelése közötti különbségek</th> <th colspan="2">Time</th> <th colspan="2">Level(s)</th> <th colspan="2">Objective of the activity:</th> <th colspan="2">Time</th> <th colspan="2">Comment:</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">20-40 perc</td> <td colspan="2">nem releváns</td> <td colspan="2">A csoport vezetése és a csoport kezelése közti különbség érzékeltetése</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">Vezetői készségek fejlesztésére és akár problémamegoldás tréningen is hasznos gyakorlat</td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">60-90 perc</td> <td colspan="2">nem releváns</td> <td colspan="2">Elméleti megközelítés megismerése és annak feldolgozása</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">Ezt a videót használtuk: <a href="https://online.hbs.edu/blog/post/leadership-vs-management">https://online.hbs.edu/blog/post/leadership-vs-management</a></td> </tr> <tr> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">30-60 perc</td> <td colspan="2">nem releváns</td> <td colspan="2">Empatikus vezetés a különböző beosztottak esetében</td> <td colspan="2"></td> <td colspan="2">Szituatív vezetés tréningen hasznos szerepjáték</td> </tr> </tbody> </table>												Comments:		Day 3										Csoportok vezetése és kezelése közötti különbségek		Time		Level(s)		Objective of the activity:		Time		Comment:				20-40 perc		nem releváns		A csoport vezetése és a csoport kezelése közti különbség érzékeltetése				Vezetői készségek fejlesztésére és akár problémamegoldás tréningen is hasznos gyakorlat				60-90 perc		nem releváns		Elméleti megközelítés megismerése és annak feldolgozása				Ezt a videót használtuk: <a href="https://online.hbs.edu/blog/post/leadership-vs-management">https://online.hbs.edu/blog/post/leadership-vs-management</a>				30-60 perc		nem releváns		Empatikus vezetés a különböző beosztottak esetében				Szituatív vezetés tréningen hasznos szerepjáték	
Comments:		Day 3																																																																					
Csoportok vezetése és kezelése közötti különbségek		Time		Level(s)		Objective of the activity:		Time		Comment:																																																													
		20-40 perc		nem releváns		A csoport vezetése és a csoport kezelése közti különbség érzékeltetése				Vezetői készségek fejlesztésére és akár problémamegoldás tréningen is hasznos gyakorlat																																																													
		60-90 perc		nem releváns		Elméleti megközelítés megismerése és annak feldolgozása				Ezt a videót használtuk: <a href="https://online.hbs.edu/blog/post/leadership-vs-management">https://online.hbs.edu/blog/post/leadership-vs-management</a>																																																													
		30-60 perc		nem releváns		Empatikus vezetés a különböző beosztottak esetében				Szituatív vezetés tréningen hasznos szerepjáték																																																													

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Balajthy Bernadett	Date:	July 12-16. 2021
Receiving organization:	Nistad.o.o.	Course:	Leadership Development		

Week 1		Day 4	
Today's sessions:		Comments:	
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
<p>Marshmallow Challenge training exercise</p> <p>Ez egy népszerű csapatépítő játék, amelyben a csapatok versenyeznek a legmagasabb, szabadon álló szerkezet építéséért, meghatározott anyagokból, meghatározott időre. A tornyoknak el kell tudniuk viselni egy pillecukor súlyát. A gyakorlat végén a csoportokkal átbeszélte a tréner, hogy ki vette át a vezetői szerepet, hogyan instruíta a csapat tagjait, és hogyan élte meg a vezető ezt a szerepet, valamint a résztvevők hogy érezték magukat.</p>	<p>Stratégiai gondolkodás, cél tartása és elérése, vezetői szerep</p>	<p>nem releváns</p>	<p>20-40 perc (létszámtól függően)</p> <p>Vezetői tréning mellett csapatépítő és egyéb együttműködést fejlesztő tréningen is jól használható gyakorlat</p>
<p>Start Top Down training exercise</p> <p>Ennél a gyakorlatnál a célkitűzéseket lehet megvizsgálni más perspektívából. A gyakorlat során a csoportok kapnak egy célkitűzést, ami egy adott szervezet életében előfordulhat, és nagyban kezdenek, vagyis felülírói indulnak el: mi a jövőkép, melyek az ideális eredmények. A célvonalaitól visszafelé haladva tudják azonosítani a résztvevők, hogy mik azok a mérföldkövek, amelyeket el kell érniük ahhoz, hogy a vágyott célt együtt elérjék. A nagy jövőkép mellett arra is kell figyelni, hogy a csapat ne csak a logikát kövesse, hanem az érzéseiket is fogalmazzák meg. A csoportok ezután nagycsoportban is beszámolnak, hogy milyen volt a folyamat fordítva és mik voltak a megéléseik.</p>	<p>Célkitűzés és az ehhez vezető lépések, mérföldkövek azonosítása</p>	<p>nem releváns</p>	<p>30-60 perc</p> <p>Vezetői tréning mellett projektmanagement tréningen is hasznos gyakorlat</p>



Erasmus+ MobilityDiary –2018-1-HU01-KA104-047088

Sendingorganization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Balajthy Bernadett	Date:	July12-16. 2021
Receivingorganization:	Nistad.o.o.	Course:	LeadershipDevelopment		

Week 1

Day 5					
Comments:					
Mások befolyósolása					
Activity:	Objective of theactivity:	Level(s)	Time	Comment:	
<p>Elméleti megközelítés és esettanulmányok feldolgozása</p> <p>A tréner hozott be több esettanulmányt arra vonatkozóan, hogy hogyan lehet másokat befolyósolni a szervezetben, annak érdekében, hogy jobb eredményeket tudjanak elérni a beosztottak egyénileg és közösen / csapatszinten is. Az egyes csoportok először külön-külön dolgozták fel az esettanulmányokat, majd közös megosztásban mindenki megismerte az adott eseteket és azok kezelését, ezt követően brainstorming, hogy a saját szervezetükben lehetne-e és hogyan lehetne ezeket a technikákat alkalmazni.</p>	<p>A pozitív befolyósolás elméleti és gyakorlati lehetőségeinek megismertetése</p>	<p>nem releváns</p>	<p>40-60 perc</p>	<p>Vezetői tréningen és akár együttműködés fejlesztésben is használható feladat</p>	
<p>Térfelváltás tréninggyakorlat</p> <p>A résztvevőket a tréner két csoportra bontja, és képzeletben felosztják a termet középen, két elkülönített részre. A feladat az, hogy rá kell beszélni valamilyen módon a másik csoportból tagokat, hogy álljanak át a másik térfele, de fizikai kontakt nélkül. A résztvevők így testközelből tudják megtapasztalni a befolyósolás hatását mind egyéni, mind csoportszinten. A gyakorlatot követően közösen feldolgozzák a megéleéseket, valamint összegyűjtik a hogyanokat, a nehézségeket és a kiváltott érzéseket.</p>	<p>A befolyósolás megtapasztalása, egyéni és csoport szinten</p>	<p>nem releváns</p>	<p>30-60 perc</p>	<p>Vezetői tréningek mellett kommunikációs technikák fejlesztésére is használható gyakorlat</p>	



Erasmus+ Mobility Diary –2018-1-HU01-KA104-047088

<b>Sending organization</b>	Antener Oktatásszervező Kft.	<b>Participant:</b>	Lakatos Norbert	<b>Date:</b>	5-16 July 2021
<b>Receiving organization:</b>	Secure Solution, UK	<b>Course:</b>	Conflict Management		

Week 1		Day 1		
Today's sessions:				
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
Intro Welcome				
Bemutakozás	Elindítottuk a képzést, bemutatkoztunk egymásnak. Normák tisztázása, elvárások átbeszélése.	nem releváns	60 perc	Nagyon tetszett az ismerkedés az elején, ez fontos hogy a bizalmunk mélyüljön egymás felé.
„Én még soha”	Ezt a játékot úgy játszottuk, hogy székeket raktunk körbe és mindig egyel kevesebb volt, az álló játékos mond valamit, amit még sohasem tett, aki csinált már ilyet az leül. Akinek nem jut hely az kiesett.	nem releváns	35-40 perc	Ebéd után jól felirázódott a hangulat ezzel a vicces játékkal.
konfliktus helyzet	Ez egy szituációs feladat volt, ahol konfliktus helyzetet kellett eljátszanunk.	nem releváns	45-50 perc	Megtapasztaltam, hogy az aszertív kommunikáció elengedhetetlen.

Week 1		Day 2		
Why is conflict management important? Types of conflict				
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
Dixit kártya	Milyen konfliktus jut eszedbe a kártyáról, amit jól oldottál meg.	nem releváns	25-30 perc	Elgondolkodtatott, hogy hasonló szituációban én hogyan viselkednék.
Konfliktus típusok összegyűjtése kis csoportban	Ehhez kis csoportokat alkottunk és úgy kellett összeszedni a konfliktus típusokat, majd közösen átbeszéltük ki mire jutott.	nem releváns	50 perc	Csoportos feladatnak nagyon jó volt.

## Erasmus+ Mobility Diary –2018-1-HU01-KA104-047088

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Lakatos Norbert	Date:	5-16 July 2021
Receiving organization:	Secure Solution, UK	Course:	Conflict Management		

Week 1		Day 3	
Today's sessions:		Comments:	
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
Causes of conflict Dealing with confrontation			
TED előadás	A konfliktus definíciójáról és típusairól szóló videó.	nem releváns	25 perc Ezt a szakaszt nagyon izgalmasabb vezette fel az oktató.
Konfliktusok okai páros feladat	Feladatunk az volt, hogy szedjük össze 4 fős csapatokban, hogy szerintünk mik lehetnek a konfliktust kiváltó okok. Majd nagy körben is megvitattuk.	nem releváns	25-30 perc Ezt a feladatot szerintem kis és nagy csoporttal is lehet játszani.
Konfliktus tapasztalatok	Írj le két konkrét konfliktust a családban, ami az elmúlt időszakban történt veled. Írd fel azt is, hogyan kezelte a helyzetet.	nem releváns	35-45 perc Különböző megoldásokat láthattunk.

Week 1		Day 4	
Today's sessions:		Comments:	
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
Consequences of conflict Who is at risk?			
Cikk elemzése	Kaptunk egy cikket arról, hogy mi a jó és mi a rossz konfliktus. Ezt kellett elolvasni, a lényeget kigyűjteni és elmondani mit gondolsz erről.	nem releváns	15-20 perc Érdekes volt hallani melyik korosztály mit gondol erről.
Kérdőív kitöltése	Kaptunk egy konfliktus kezelési tetszetet ezt töltöttük ki. Szó volt a versengő,	nem releváns	25-30 perc Az ilyen feladatokat mindig élvezem.

Erasmus+ Mobility Diary –2018-1-HU01-KA104-047088

<b>Sending organization</b>	Antener Oktatásszervező Kft.	<b>Participant:</b>	Lakatos Norbert	<b>Date:</b>	5-16 July 2021
<b>Receiving organization:</b>	Secure Solution, UK	<b>Course:</b>	Conflict Management		

	problémamegoldó, konfliktus kerülő, és alkalmazkodó típusról.		
--	---	--	--

<b>Week 1</b>				<b>Day 5</b>	
<b>Today's sessions:</b>				<b>Comments:</b>	
What is a conflict risk assessment?					
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>	<b>Comment:</b>	
nehéz emberek és kezelésük	Közösen összeszedtük milyen nehéz ember típusok léteznek, mi vajon tartozunk-e valamelyikbe és hogyan lehet őket kezelni.	nem releváns	40-45 perc	Szeretném a mindennapi életemben alkalmazni ezeket az elsajátított módszereket.	
a kockázattertelés 4 eleme prezentáció	Az oktató ismertette a kockázattertelés 4 elemét. Ezt követően a saját véleményünkről kérdezett bennünket.	nem releváns	50-55 perc	Elsajátítottam a hallottakat, érdekes volt.	
Vak kígyó játék	Ebben a játékban egymás mögé sorba beálltunk. Egymás vállára tettük a kezünket és becsuktuk a szemünket, kivétel az első ember. Ő vezette a csoportot a teremben, ahol akadályokat épített fel az oktató.	nem releváns	20 perc	A játék nagy egymásra figyelmet igényelt.	

Erasmus+ Mobility Diary –2018-1-HU01-KA104-047088

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Lakatos Norbert	Date:	5-16 July 2021
Receiving organization:	Secure Solution, UK	Course:	Conflict Management		

Week 2		Day 1	
<b>Today's sessions:</b>			
Look for conflict risks			
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
Hogy vagy most itt?	Átisméltuk a múlt heti anyagot, megosztottuk egymással ki hogyan érzi magát 1-10-ig és mit akar elérni a napon.	nem releváns	15-20 perc
Szívszakadva	Kis csoportokra lettünk osztva. 5 mesterséges szívre váró beteg között kell sorrendet kialakítani.	nem releváns	30-35 perc
Mi motivál téged?	A feladat célja az volt, hogy összeszedjük az egyes személyek motivációját és keressünk hasonlóságot.	nem releváns	25 perc
<b>Comments:</b>			
Jó volt ráhangolódni a második hétre.			
A csoporton belül konfliktus, véleménykülönbség meg tapasztalás volt a lényeg. Mélyre ment a játék szerintem, de nagyon érdekes volt.			
Úgy érzem mélyült a bizalmunk egymás iránt, mert találtunk újabb közös pontokat.			

Week 2		Day 2	
<b>Today's sessions:</b>			
Evaluate risks and decide on precautions Implement procedures			
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
5 steps for effective risk management plan	5 lépést kellett önállóan post it-ra felírunk és ki kellett ragasztani a táblára, ahol megnéztük ki mire gondolt.	nem releváns	30 perc
<b>Comments:</b>			
Nehéz, de hasznos gyakorlat szerintem.			

Erasmus+ Mobility Diary –2018-1-HU01-KA104-047088

<b>Sending organization</b>	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Lakatos Norbert	Date:	5-16 July 2021
<b>Receiving organization:</b>	Secure Solution, UK	Course:	Conflict Management		

konfliktus szituációk elemzése	meghallgattunk 3 felvételt, ahol konfliktus helyzet alakult ki és megvitattuk a különböző megoldási lehetőségeket.	nem releváns	35-40 perc	Gyakorlásra kiválónak találok.
--------------------------------	--	--------------	------------	--------------------------------

<b>Week 2</b>				
<b>Today's sessions:</b>				
Implementations Monitor, review, and update				
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>	<b>Comment:</b>
Rapid randi	Párosával leültünk egymással szemben. Az oktató elkezdett egy mondatot és ebben a témában kellett beszélgetnünk partnerünkkel 3 percig. Az idő letelte után a pár egyik tagja egyet tovább ült és újabb társal újabb téma kezdődött.	nem releváns	25-30 perc	Célja az ismerkedés volt, nagyon jól szórakoztunk.
Kisfilm a személyközi konfliktuskezelésről	Célja, hogy megmutassa mikor van versengés, mikor van kompromisszum keresés, alkalmazkodás.	nem releváns	50-55 perc	Témába illő film volt, elgondolkodtatott.

<b>Week 2</b>				
<b>Today's sessions:</b>				
Behavioural changes Preventative procedures				
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>	<b>Comment:</b>
a változás útjai	Ez egy vezetett beszélgetés volt, egy gyakorlatsor volt arról, hogy a változás vajon	nem releváns	25-30 perc	Érdekes beszélgetésnek találtam, kellemes felismeréseket rajtett magában.

Erasmus+ Mobility Diary –2018-1-HU01-KA104-047088

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Lakatos Norbert	Date:	5-16 July 2021
Receiving organization:	Secure Solution, UK	Course:	Conflict Management		

	miben rejlik?				
Elméletek: fogyóvillemma, többszemélyes fogyó dilemma, fogat fogért	Megnéztük, hogy vajon az önérték vezérelt világban létre jöhet-e a kooperáció? Melyik elméletnek mi az alapja, ki mit gondol?	nem releváns	40 perc		Még nem sikerült teljesen megértem mi a célja ennek a játéknak, de dolgozom rajta.
szeretem, nem szeretem a munkahelyemen	körben ültünk és listát kellett írunk 5 dologról, amelyekre szeretünk a munkahelyünkön. Az oktató összeszedte a cettiket. Feladat: kitalálni ki melyiket írta.	nem releváns	25-30 perc		Az értékeink és értékeink fontossága volt a porondon.

<b>Week 2</b>		<b>Day 5</b>			
<b>Today's sessions:</b>		<b>Comments:</b>			
Putting it All Together Course Summation and Looking Forward					
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>	<b>Comment:</b>	
6 kép – mit látsz?	Kaptunk csoportonként 6 képet, ahol látszólag valamilyen konfliktus van a szereplők között. Ki kellett találnunk, hogy mi történhetett és melyik fél mit mondhatott?	nem releváns	25 perc	Igazán kreatívnak vélem ezt a játékot, jól éreztem magam benne, mert fejlesztette a kreativitásomat.	
A tanultak összefoglalása	Közösen összefoglaltuk, hogy mit tanultunk, miben fejlődöttünk, mi az amivel még foglalkoznánk a jövőben.	nem releváns	30 perc	Rádöbentem, hogy mennyi mindent tanultunk.	
Képzés zárása, elköszönés	A kurzus végén mindannyian elmeséltük a kedvenc élményünket és hogy mit vizünk magunkkal.	nem releváns	45 perc	Két hét után szomorúan, de sokkal nagyobb tudással zártam le a képzést. Nagyon élveztem és úgy gondolom sokkal jobb a konfliktuskezelésem, mint korábban.	



## What provokes conflict and how can we manage it?

A kurzus maga az SDI rendszerre épül, Dr. Elias H. Porter „Relationship Awareness Theory”-ja alapján működik. A rendszer gerincét egy két részes kérdőív adja, amik két dolgot vizsgálnak. Hogyan viselkedsz olyankor amikor minden rendben megy, és olyankor amikor gondok adódnak és konfliktus helyzetben vagy. A kérdőívet kiegészíti még a „Portrait of Personal Strengths” és a „Portrait of Overdone Strengths” táblák, amik a résztvevő válaszaiból összeállítják, hogy a belső erősségeket hogyan prioritálja életében és mik azok amiket alkalmasint túlerőltet.

Az SDI eltérően a legtöbb személyiségteszttel a mélyebb motivációkat nézi, így hosszabb távon pontosabb mint az élethelyzettől változó személyiségtesztek. Érdekessége hogy nem 2 tengelyen vizsgálja a motivációkat, hanem 3 tengelyen. Így összességében 7 csoportra osztja szét az embereket. A könnyű érthetőség miatt a színek megmaradtak így a 7 csoport: piros, kék, zöld, piros-kék, kék-zöld, zöld-piros és a „HUB” vagyis a nagyjából egyensúlyosan középen elhelyezkedők.

Az SDI háromszöge egy ábrán jól meg tudja mutatni, hogy az ember az alaphelyzetéhez képest mennyire tolódik el konfliktus helyzetben. Minél nagyobb elmozdulást látunk annál könnyebben észrevehető ha valaki konfliktus helyzetbe kerül. Illetve az elmélet szerint a konfliktusos állapotnak 3 nagy fázisa van, amire megint csak máshogy reagálnak a különböző „színek”. És sok esetben nehéz felismerni ha egy más személyiséggel rendelkezőt már konfliktushelyzetben találunk.

A mi csoportunkban (talán mert többség oktatási területről jött) meglepően sok résztvevő (nagyjából 50%) a központi csoportba tartozott, de jelentős volt a kék csoport (önzetlen-gondoskodó) is. Feltűnően kevés a piros (határozott-irányító) és a zöld (analitikus-független) csoportba tartozóból volt.

A kurzus során egy kicsit mindannyian beleláthattunk abba, hogy a többi csoport hogyan látja a mienket, milyen sztereotípiák vannak a jelen. Tudtunk tapasztalatot és ötleteket gyűjteni arról, hogy hogyan is lehet az MVS-ből adódó konfliktusokat kezelni, elkerülni, elsimítani. Hogyan lehet könnyen együtt dolgozni a különböző „színekkel”. Bár valamelyest belekóstolhattunk az elemzés folyamatába, de hamar egyértelművé vált, hogy a mélységi elemzéshez és a kérdőívek használatához még sokkal mélyebb tanulásra van szükség. De maga a kurzus nagyon jó ízelítője volt ennek a rendszernek.



2018-1-HU01-KA104-047088

Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Árpád Lakatos	Date:	17.11 - 23.11 2019
Receiving organization:	Skupina Primera Ltd.	Course:	What provokes conflict and how can we manage it?		

Week 1

Today's sessions:

"Trip around the triangle" - Introduction to SDI, short evaluation of personal results of the on-line questionnaires

Activity:	Objective of the activity:	Level(s)
"Thru the glasses" - all tables get 4 glasses, each with different tinted lenses. All participants can try each and share their thoughts	To realize that by looking thru a different perspective changes how you see things.	
"What's your color" - Everyone takes up positions in an empty room according to their base position on the SDI triangle	Getting to know each other with participants.	

Week 1

Today's sessions:

Motivational Value System (MSV), Personal Strengths (PS) & Overdone Strengths (OS)

Activity:	Objective of the activity:	Level(s)
"How we see ourself - How others see us" : Group up according to color (red-blue-green-hub). All groups write up how they see themselves on ¼ of a flipchart (just 1-2 word phrases). Then all groups rotate and write up how	Getting to know how other colors see each other.	

Erasmus+ Mobility Diary

<b>Sending organization</b>	Antener Oktatásszervező Kft.	<b>Participant:</b>	Árpád Lakatos	<b>Date:</b>	17.11 - 23.11 2019
<b>Receiving organization:</b>	Skupina Primera Ltd.	<b>Course:</b>	What provokes conflict and how can we manage it?		

they see the group/color they arrived at. Do this until everyone gets back to their original place. Talk over with each group what feedback they got, and how they feel about it.		
“Walk the line” - The group together chooses a strength and everyone takes up position on a line from 1 to 10 according to where that strength is on their personal strengths results. The 2 with the highest and the 2 with the lowest score should share their view of the said strength. After that if someone wishes to change position can.	Again perspective and participants can share their view of each strength.	
Should do with several strengths if there is time.		

<b>Week 1</b>		<b>Day 3</b>	
<b>Today's sessions:</b>			
Recognizing others MVS, learning to work together effectively with different colors.			
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Time</b>	<b>Comment:</b>
“Who typically” - participants need to select which characteristic is typical for each color from a set a phrases	Practicing recognition of different MVS colors	10-15 min	Can be done with printed questions for personal work or with videos for group work

Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Árpád Lakatos	Date:	17.11 - 23.11 2019
Receiving organization:	Skupina Primera Ltd.	Course:	What provokes conflict and how can we manage it?		

“ How would you work with” - participants gather some advices and traits you need to work with different colors	Going deeper in working with different colors. Getting first hand advice from each color on how they like work getting done	5-10 min for each color	Should be group work

Week 1			
Today's sessions:			
Conflict sequence and levels of conflict			
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
“What triggers a conflict?” - groups gather basic events and traits that can trigger a conflict response in them	Learning the triggers for different groups, seeing which of your own traits can be these triggers		5 min for gathering triggers 5-10 min for each group to talk it over
“Overdone strengths as triggers” - select 3 of your top 6 OS which you think are the main conflict triggers in your life/work. Talk those over with someone.	Seeing your OS from a different view. Learning what may be done with it to soften so it may not be a trigger later.		15-20 min
			Comment: Groups can easily go into conflict during exercise
			Work in pairs. First categorize OS according to are they are triggers by frequency, duration, intensity or constant triggers. Preferably participants should choose someone on the opposite side of the MVS triangle

Erasmus+ Mobility Diary

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Árpád Lakatos	Date:	17.11 - 23.11 2019
Receiving organization:	Skupina Primera Ltd.	Course:	What provokes conflict and how can we manage it?		

<b>Week 1</b>		<b>Day 5</b>	
<b>Today's sessions:</b>		<b>Comments:</b>	
<b>Strength management</b>			
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Comment:</b>
"Your the boss" - borrowing strengths according to situation exercise	Practicing how to borrow some strengths from the lower parts of your "portrait of strengths" to compensate overdone strengths		Each group puts together a short situation roleplay. Other groups can try to guess who represents wich color stereotype as well. Can be done in native language as well
<b>"Who's who?" - participants place charachers on the MVS triangle just by personal traits and how they react in conflict</b>	<b>Practicing recognition of MVS traits and conflict reactions</b>		<b>Should prepare in advance a set of characters with different traits and conflict sequences</b>

Erasmus+ Mobility Diary –2018-1-HU01-KA104-047088

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Piroska Tímea	Date:	5-16 July 2021
Receiving organization:	Secure Solution, UK	Course:	Developing Growth Mindset	

Week 1		Day 1	
Today's sessions:		Comments:	
Intro Welcome Getting in the Right Mindset			
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
Bemutakozás, ki honnan érkezett, mi a célja a kurszusnak	A bemutatkozás úgy zajlott, hogy el kellett mondanunk, hogy mi a kedvenc free time activity-nk.	nem releváns	60 perc
Mi fán terem a Mindset?	Közösen bekiabálósan megbeszéljük ki mit tud a témáról.	nem releváns	25 perc
Fejlődést segítő mondatok	Feladatunk az volt, hogy bizonyos mondatok helyett mit mondjuk inkább.	nem releváns	35 perc
Jó hangulatban telt az ismerkedés, jól éreztem magam.			
Számomra nem volt ismeretlen a téma, így úgy érzem sok hasznos dolgot tudtam hozzátenni.			
Az ilyen feladatokat mindig is kedvelem.			

Week 1		Day 2	
Today's sessions:		Comments:	
Gratitude Self Awareness and Self Discovery			
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time
Dixit kártya	Hogy érzed itt ma magad kérdésre válaszoltunk a kártyák segítségével.	nem releváns	20 perc
Rögzült VS Fejlődési szemlélet	Kis csoportokban kellett összevetnünk a két szemléletet.	nem releváns	45-50 perc
Giving thanks can make you happier	Blogbejegyzés feldolgozása önállóan, majd közös elemzés	nem releváns	35 perc
Imádom a kártyákat mint eszközt, így én élveztem, sokat megtudtam a többiekéről általa.			
A csoporttársak közül nem mindenki volt még tisztában a kérdéssel, de hagytam őket érvényesülni.			
Alapvetően pozitív személyiség vagyok és egyetértettem sok ponton a bejegyzéssel.			

Erasmus+ Mobility Diary –2018-1-HU01-KA104-047088

<b>Sending organization</b>	Antener Oktatásszervező Kft.	<b>Piroska Tímea</b>	<b>Date:</b>	5-16 July 2021
<b>Receiving organization:</b>	Secure Solution, UK	<b>Course:</b>	Developing Growth Mindset	

Week 1				
Today's sessions:				
Self-Discovery				
Socionics Personality Test				
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
Socionics Personality Test – a 16 személyiségtypus elemzése	A napot azzal indítottuk a bemelegítés után, hogy kitöltöttük a tesztet.	nem releváns	45-50 perc	Több tesztet is töltöttem már ki, de mindig lelek új információkat is.
TED talk – előadás a GM-ről	Az előadást követően mini kérdőívet töltöttünk ki, akinek hibátlan lett kapott egy varázsbabot ajándékba.	nem releváns	25-30 perc	Mivel kedvelem a TED előadásokat, így szívesen néztem meg ezt a videót is.

Week 1				
Today's sessions:				
Writing Exercise				
It's All About Habits				
What's the Big Deal About Habits?				
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:
Prezentáció: változás, siker, kudarc, erőfeszítés, hibák	A felsorolt dolgokról hallottunk egy nagyon érdekes prezentációt. Az oktató elmondta milyen a rögzült és a fejlődési szemléletmód az adott esetekben.	nem releváns	40 perc	Gyakorlatias magyarázatokat hallottam, levontam a következtetéseket.
Szituációs gyakorlat	Arról szólt, hogy a munkahelyeden leszúrnak valami miatt, majd hazafelé menet kapsz egy parkoló büntetést. Felhírod a legjobb barátododat, aki leráz. Mit gondolsz, hogy érzed magad rögzült és fejlődési szemléletmód szerint?	nem releváns	30 perc	A feladat által jobban elsajátítottam, a két szemléletmód közötti különbséget.
Tényleg a szokásunk rabjai vagyunk?	Vezetett beszélgetés a témáról. Gondolataink felírása interaktív táblára, majd azok csoportosítása.	nem releváns	25-30 perc	Nagyon élveztem ezt a beszélgetést.



Erasmus+ Mobility Diary –2018-1-HU01-KA104-047088

<b>Sending organization</b>	Antener Oktatásszervező Kft.	<b>Participant:</b>	Piroska Tímea	<b>Date:</b>	5-16 July 2021
<b>Receiving organization:</b>	Secure Solution, UK	<b>Course:</b>	Developing Growth Mindset		

Week 1			Day 5		
Today's sessions:					
Identifying Bad Habits Procrastination Fear of Failure					
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>	<b>Comment:</b>	
Mi motivál téged?	szókratyaik segítségével feltártuk a valódi motivációinkat	nem releváns	35-40 perc	Tetszett, hogy párosával kellett megoldanunk ezt a feladatot.	
Turn Negative Into Positive	Brainstormingarról, hogy a negatív dolgokból hogyan tehetünk pozitívat – példákön keresztül.	nem releváns	25-30 perc	Ez a feladat elgondolkodtatott, mert találtam 1-2 dolgot, amin változtatni szeretnék, hogy még pozitívabb legyek.	

Week 2			Day 1		
Today's sessions:					
Not Taking 100% Responsibility Fearing Change					
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>	<b>Comment:</b>	
Életúttérkép	Egy üres lapra mindenki egy koordináta rendszert rajzol, ahol a vízszintes tengelyen az eddigi élete szerepel, a függőleges tengely pedig, hogy az életének adott pillanatában mennyire érezte jól magát.	nem releváns	50-55 perc	Ez egy nagyon kreatívan levezényelt feladat volt.	
Fearing Change	csoportos elmélkedés arról, hogy vajon miért félünk a változástól?	nem releváns	40 perc	Érdekes gondolatokat hallottam. Tetszett ez a feladat.	
Csoportrajz	Egy szép tájban szálló nagy léghajóba oda kellett rajzolni magunkat. Lehetett a léghajó része, de egy utas is. Majd megindokoltuk miért rajzoltuk azt.	nem releváns	25 perc	Úgy vélem ez a gyakorlat közelebb hozott bennünket egymáshoz.	

Erasmus+ Mobility Diary –2018-1-HU01-KA104-047088

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Piroska Tímea	Date:	5-16 July 2021
Receiving organization:	Secure Solution, UK	Course:	Developing Growth Mindset		

Week 2		Day 2		Comments:	
Today's sessions: Surrounding Yourself With Negative Influences Not Giving Back Dwelling on Negative Thoughts					
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:	
Keresd a helyed...	A csoport tagjai ellentétpárokat állítanak össze. A terem egyik sarkát elnevezzük az egyik tulajdonságnak, a másik sarkát a másik jellemzőnek. A játékosoknak a két sarok közti átíón kell elhelyezkedniük, mérlegelve, hogy a tengelyen hova helyezik magukat.	nem releváns	20 perc	Ez a feladat nagyon szemléletes volt.	
Planning for Failure	Pályázok egy szóra a következő koncertre. - ha nem én kapom meg, akkor mit teszek	nem releváns	25-30 perc	Nagyon jó kommunikációs feladat volt.	

Week 2		Day 3		Comments:	
Today's sessions: Forming Beneficial Habits and Routines What are Resourceful Habits?					
Activity:	Objective of the activity:	Level(s)	Time	Comment:	
Evőpálcika	Csokikockákat kell felvenni pálcával. Feldolgozó kérdések: hogyan érezted magad előtte/közben/utána? mi segített volna? hogyan szól ez a gondolkodásodról?	nem releváns	30 perc	Humoros és gyakorlatlan játék volt, sokat nevettem közben, ugyanakkor nagy koncentrációt is igényelt.	
A rendkívül produktívok 21 napi rutinja és szokása	Beszélgetés arról, hogy milyen lépések mentén lehetünk a legproduktívabbak?	nem releváns	45-50 perc	Nem szárazan volt ledarálva, ami nagyon bejött.	
Three tiny	Hasznos tanácsok a világ vezető szakértőitől	nem releváns		Jótékony hatással van a jobb élet fejlesztésre.	

Erasmus+ Mobility Diary –2018-1-HU01-KA104-047088

<b>Sending organization</b>	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Piroska Tímea	Date:	5-16 July 2021
<b>Receiving organization:</b>	Secure Solution, UK	Course:	Developing Growth Mindset		

exercises	arra vonatkozóan hogyan építsünk jobb életet kicsi lépésekkel.	35 perc
-----------	--	---------

<b>Week 2</b>			
<b>Today's sessions:</b>			
The Power of Routines Morning Routines Evening Routines			
Day 4 Comments:			
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>
A reggeli és esti rutinok megvizsgálása	Post it-okon gyűjtöttük össze a rutinjainkat kezdetben, majd második körben azt vizsgáltuk, hogy min változtatnánk.	nem releváns	45-50 perc
4 weeks growth mindset plan	A tanulta és megadott támpontok mentén meg kellett terveznünk egy 4 hetes G.M. tervet, majd ismertetnünk kellett kis körben, hogy mit szeretnénk elérni.	nem releváns	60 perc
			Comment: Nagyon hasznos feladatnak vélem a vegyes korcsoportoknak.  Ez egy nagyon hasznos és kreatív feladat volt.

<b>Week 2</b>			
<b>Today's sessions:</b>			
Overcome Setbacks Setbacks and Resilience Putting it All Together Course Summation and Looking Forward			
Day 5 Comments:			
<b>Activity:</b>	<b>Objective of the activity:</b>	<b>Level(s)</b>	<b>Time</b>
Hogyan tudsz felállni egy kudarcból?	Hasznos előadást hallgathattunk meg arról hogyan lehet a kudarcokon továbblépni és hogyan lehet az elesés után visszaállni és ellenállóbbá válni.	nem releváns	25 perc
Putting it All Together	A tananyagot átfogóan átismételtük.	nem releváns	30 perc
Goodby	Elbúcsúzás. Mit viszel magaddal? Mi az, amiben már most fejlődte?	nem releváns	45 perc
			Comment: Már jobban értem, hogy hogyan lehet tovább menni.  Úgy érzem már most nagyon sok minden ragadt rám, de a kurzust követően is sok dolgom lesz még a témával. Szuper kurzus volt, amit szépen lekeresztett az oktató a végén.

Erasmus+ Mobility Diary --2018-1-HU01-KA104-047088

Sending organization	Antener Oktatásszervező Kft.	Participant:	Piroska Tímea	Date:	5-16 July 2021
Receiving organization:	Secure Solution, UK	Course:	Developing Growth Mindset		