

Kolejna odsłona w projekcie Erasmus+

„Jeśli szukasz osoby,
która może odmienić Twoje życie,
spójrz w lustro”



W dniach 19 do 23 kwietnia br. mieliśmy okazję i przyjemność wziąć udział w szkoleniu *Empowerment & motivation*, które z racji pandemii odbyło się na platformie zoom. Wzięty w nim udział następujące osoby: Pani Dyrektor Bożena Cząstka, Alicja Węgrzyniak, Anna Korab, Elżbieta Misiak- Gancarz oraz Bogdan Skotnicki, Robert Jakubiec i Wiktor Szyndak. Powyższa aktywność odbywała się w ramach projektu „**Podnoszenie kwalifikacji i umiejętności kadry kierowniczej i i nauczycieli Zespołu Szkół Kształcenia Ustawicznego w Krośnie**” realizowanego w ramach Programu Erasmus +, w którym nasza szkoła uczestniczy od 1 sierpnia 2019r. W ubiegłym roku, w kwietniu, mieliśmy osobiście spotkać się na tym szkoleniu w Irlandii, ale wybuchła pandemia i wszystkie wyjazdy zostały odłożone. Obecnie w tym kraju, podobnie jak u nas, zmagają się z trzecią falą COVID-19 ,więc aby dokończyć dzieła pod hasłem: *Mobilność edukacyjna osób-Mobilność kadry w kształceniu dorosłych* spotkaliśmy się on-line. Nasz kurs prowadziły Panie trenerki: Marzena Wieczorek i Katarzyna Piecuch z firmy M-Powered Projects. Został on podzielony na trzy sekwencje:

- 1/ Inteligencja emocjonalna i samoregulacja
- 2/ Motywacja indywidualna i motywacja w szkole
- 3/ Empowerment

Panie, podczas tych kilku dni zaprezentowały nam bogatą literaturę dotyczącą powyższych zagadnień, nazwiska najstynniejszych obecnie psychologów, trenerów, specjalistów,

naukowców na świecie, ich dokonania, badania i odkrycia. Mogliśmy się dowiedzieć, jak ogromny wpływ na nasze zdrowie fizyczne i psychiczne ma stres, jak sobie z nim radzić, jak możemy sobie pomóc, wykorzystując ćwiczenia oddechowe, trenując sport czy najzwyczajszą jogę. Pracowaliśmy w grupach i indywidualnie. Panie zadawały nam zadania do wykonania, a następnie dzieliliśmy się swoimi przemyśleniami z pozostałymi uczestnikami. Z racji tego, że stanowiliśmy grupę doświadczoną życiowo i zawodowo - trenerki chwaliły nas za nasze umiejętności, wiedzę i na koniec powiedziały, że wiele się od nas nauczyły. Opowiadaliśmy o tym jak kształtowali nas nasi rodzice, dziadkowie, ale też o doświadczeniach w pracy z uczniami i dorosłymi.

Trenerki podkreślały rolę motywacji w naszej pracy, ale też w pracy z młodzieżą i dorosłymi. Zaprezentowały sposoby, jak to zrobić, jak znaleźć w sobie chęć do działania, jak odnieść sukces w życiu i w pracy.

W ostatnim dniu poznaliśmy zasady empowermentu czyli procesu zachęcania pracowników do angażowania się w podejmowanie decyzji dotyczących organizacji i brania odpowiedzialności za swoje działania, w taki sposób, aby podchodzili do swoich zadań jak właściciele firmy.

Z mojej perspektywy zajęcia były bardzo udane bo dzięki nim:

- ✓ Poznaliśmy techniki motywacyjne i wzmacniające, techniki treningu energetycznego które można zastosować w życiu zawodowym i osobistym
- ✓ Rozwinęliśmy umiejętności komunikacyjne, interpersonalne i społeczne.
- ✓ Poprawiliśmy swoje kompetencje w zakresie posługiwania się językiem angielskim

Myślę, że każdy z uczestników dodałby do tej listy swoje przemyślenia, ale z całą pewnością łączy nas udział w kolejnym życiowym i zawodowym wyzwaniu.

Elżbieta Misiak-Gancarz



