

Raportti liikkuvuusjaksoni jälkeen kurssilta

Stress management and recorgination – key strageties for teachers

Barcelona 29.4-4.5.2024

Heidi Ilomäki

1.TAVOITTEIDEN TOTEUTUMINENn - KYLLÄ

*tavoitteeni kävivät toteen siltä osin että sain vahvistettua sanavarastoani ja yleistä keskustelutaitoa englanniksi sekä ammattitermistöä (toki, pidempi aika toisi varmuutta ja muistia lisää niiden käyttämiseen, siksi koitankin pohtia miten voisin tästä pian jatkaa että edes tämä alku säilyy ja kehittyy). Myös se olenko ”ajan tasalla” tuli todettua, onneksi olen. Digitaitoja juuri en saanut vahvistettua ammatillisesti mutta niiden käyttö ei ollutkaan tällä kurssilla pääasia. Verkostuitumista tapahtui myös.

2. TAVOITTEIDEN TOTEUTUMINEN – KYLLÄ

*tavoitteet kävivät minusta pääosin toteen ja sen lisäksi tuli paljon tilaa uusille ajatuksille jotka mahdollistavat oman sekä tuntien uudistumisen, kuitenkin niin että ne pysyvät sellaisina että asiakat tulevat edelleen, uudet taas kiinnostuisivat.

3.AKTIVITEETIT

*meillä oli yksi yhteinen kävelytour joka keskittyi Gaudin suunnittelemiin rakennuksiin, se oli minulle uusi juttu ja oli kiva kun matkasimme metrolla hieman kauemmas joten näki muutakin kuin lähiympäristön, tämä oli kiva tour, tosin, opas jätti meidän sinne kohteeseen jossa olimme kävelleet päät pyörälle ja itse olen niin herkkä eksymään että sanoin haluavani opastuksen takaisin. Hän näytti mapsia eikä lähtenyt takaisin. Tästä olisi voinut mainita etukäteen.

Saimme valita yhden aktiviteeti johon saimme voucherin ja valitsin veneretken, se oli oikein kiva. Lähistöllä ja lähekkäin oli paljon nähtävyyksiä ja paljon kiersinkin kävellen katsomassa niitä sekä yleistä kaupunkikuvaa. Viihdyin parhaiten kuitenkin meren rannalla.

4. ANTI MINULLE/ VAIKUTUS OPISTOLLE

*minulle tämä toi ennekaikkea katkaisua arkeen ja tilaa ajatuksille, uusia ihmisiä ja kulttuuria, rikkaan ja positiivisen kokemuksen ihmisten hyvydestä auttaa ja olla ystävällisiä.

Opistolle ja opiskelijoille tuo varmasti juuri tämän kautta uutta ja eteenpäin menevää opetusta, jaksavaa opettajakuntaa joka innostuksellaan innostaa muitakin, organisaatio hyöttyy hyvinvoivasta henkilöstöstä. Alueellisesti varmasti näkyy laajana ja monipuolisena kurssivalikoimana ja opiskelijamäärissä, tämä vaikuttanee myös positiivisella tavalla esim valtion rahoitukseen kun on jota tarjota jokaiselle ja on käyttäjiä. Jos näitä vaikutuksia kirjaa kansanterveyden näkökulmasta on vaikutukset mittaamattomat.