

ERASMUS +

Lisszabon

2026. május 25-30.



▶ **Célok:**

- ▶ Önbizalomfejlesztés
- ▶ Problémamegoldó képesség fejlesztése
- ▶ Célokhoz vezető utak világosabbá tétele

▶ **Csoportos, health, karrier coaching:**

- ▶ Tapasztalatok megosztása
- ▶ Páros- és csoportmunka
- ▶ Egymás támogatása
- ▶ Közös küzdelem

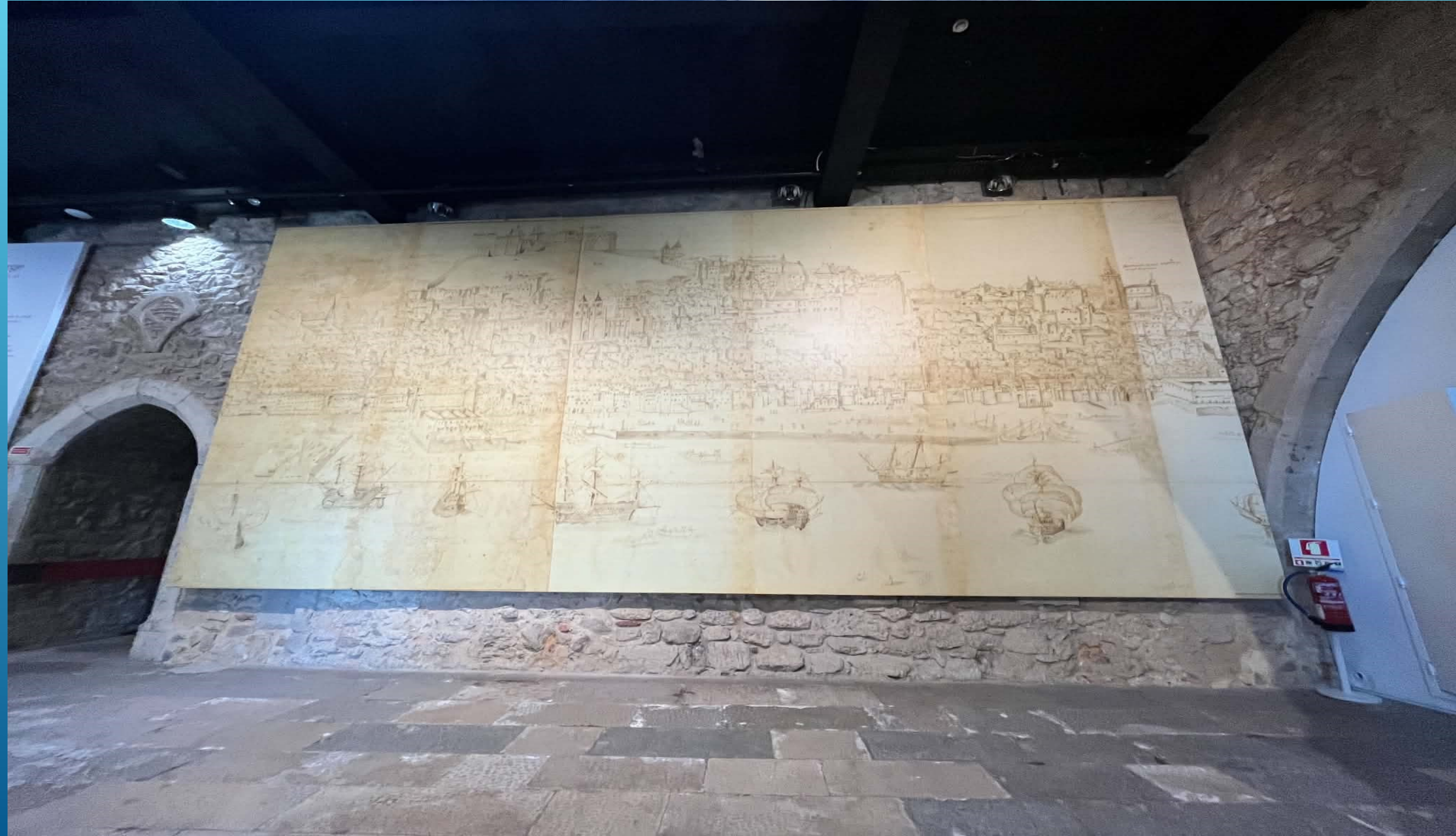


WELLBEING FIRST: STRESS RELIEF STRATEGIES



1. NAP





A legérdekesebb feladat az volt, hogy kaptunk egy lapot, amelyen be kellett jelölni egytől tízig terjedő skálán az egészséges táplálkozás, mozgás, vízivás stb. mennyire gondolom megfelelőnek a szokásaimat.

Ezután 3fős csoportokat kellett kialakítani. A kivetítőn fel voltak osztva időre a részfeladatok és azt betartva a következőket kellett tenni. Egy ember (kliens) elmondta a lapjáról a két legkevesebb pontot kapott szokását, indoklással. A két kérdezőnek a megadott ideig lehetett ezzel kapcsolatosan kérdeznie. A következő részben a kliensnek meg kellett fordulni és csak hallgathatta, hogy a két kérdező milyen javaslatokat gondol a probléma megoldására. Az utolsó részben a kliens megfordulhatott és elmondhatta mi az a jótanács, ami számára hasznos lehet a beszélgetésből. Nagyon közel hozott egymáshoz bennünket.

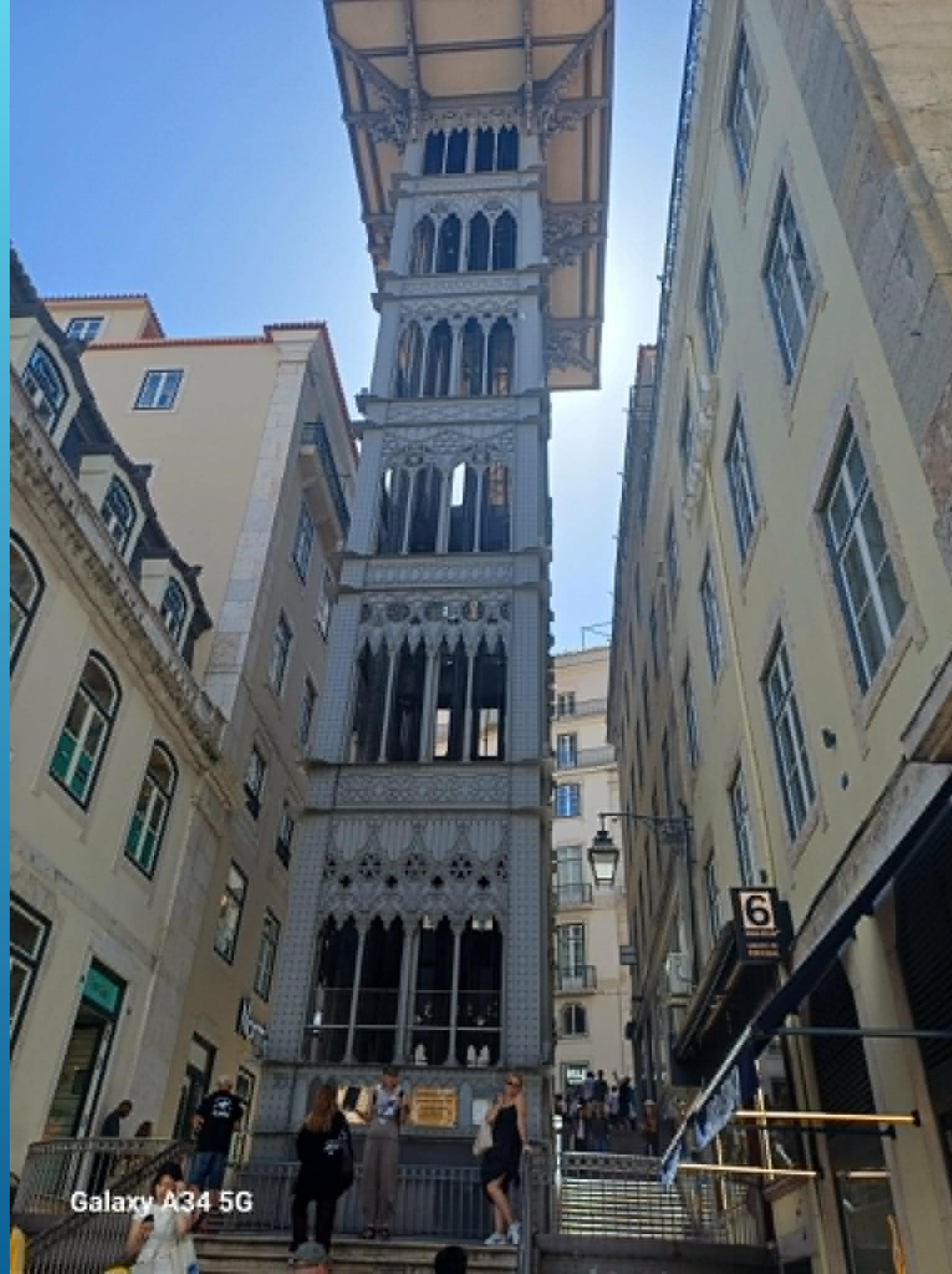
Az óra végén a “mit viszel magaddal az óráról?” kérdésre szinte mindenki megemlítette az új barátságokat.



Elevador de Santa Justa

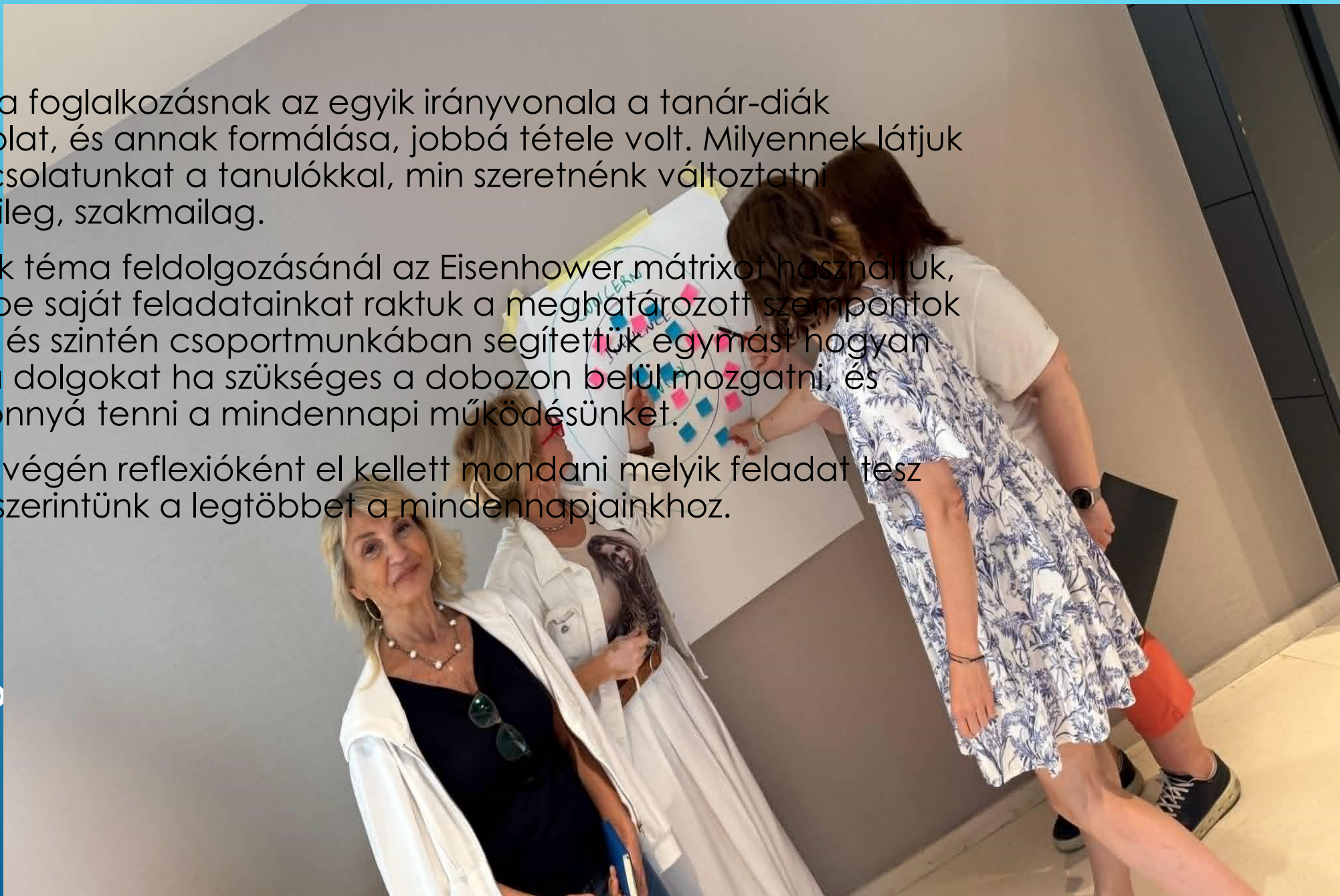
Lisszabon belvárosában működő közterületi lift, mely összeköti a Baixa negyedét a magasabban fekvő Carmo térrel.

A lift 1901-ben készült el, 1902-től utasokat vitt, először gőzgép működtette, majd 1907-től elektromos motorra cserélték ki a gőzgépet.



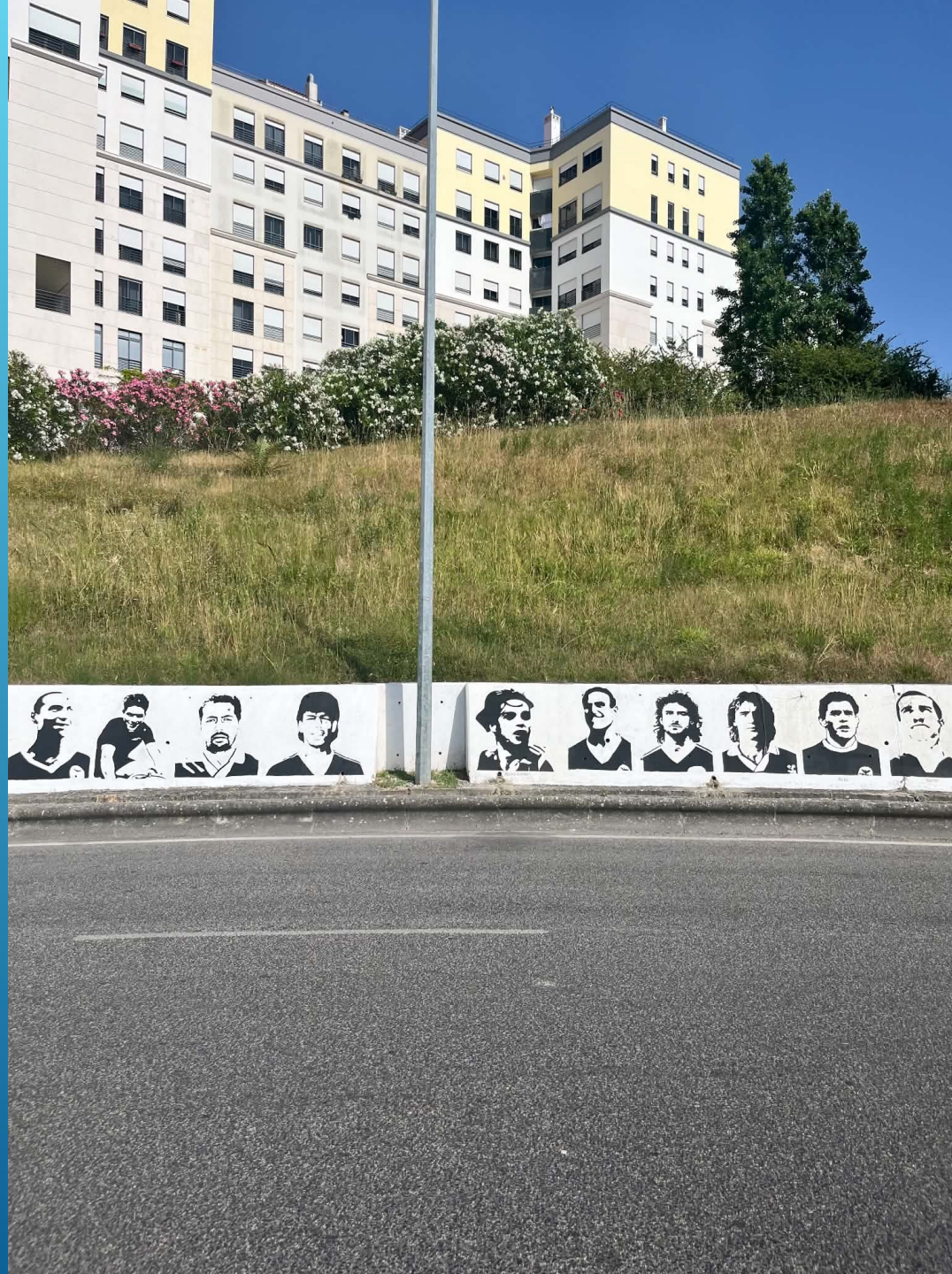
- ▶ Ennek a foglalkozásnak az egyik irányvonala a tanár-diák kapcsolat, és annak formálása, jobbá tétele volt. Milyennek látjuk a kapcsolatunkat a tanulókkal, min szeretnénk változtatni emberileg, szakmailag.
- ▶ A másik téma feldolgozásánál az Eisenhower mátrixot használtuk, amelybe saját feladatainkat raktuk a meghatározott szempontok szerint, és szintén csoportmunkában segítettük egymást hogyan lehet a dolgokat ha szükséges a dobozon belül mozgatni, és hatékonyá tenni a mindennapi működésünket.
- ▶ Az óra végén reflexióként el kellett mondani melyik feladat tesz hozzá szerintünk a legtöbbet a mindennapjainkhoz.

3. NAP



Estádio da Luz

Nevének jelentése: A *fény stadionja*, de a szurkolók gyakran nevezik „A Cathedral”-nak, vagyis katedrálisnak is. A négycsillagos UEFA-stadiont, Európa huszonegyedik legnagyobb stadionját 2003. október 25-én nyitották meg.



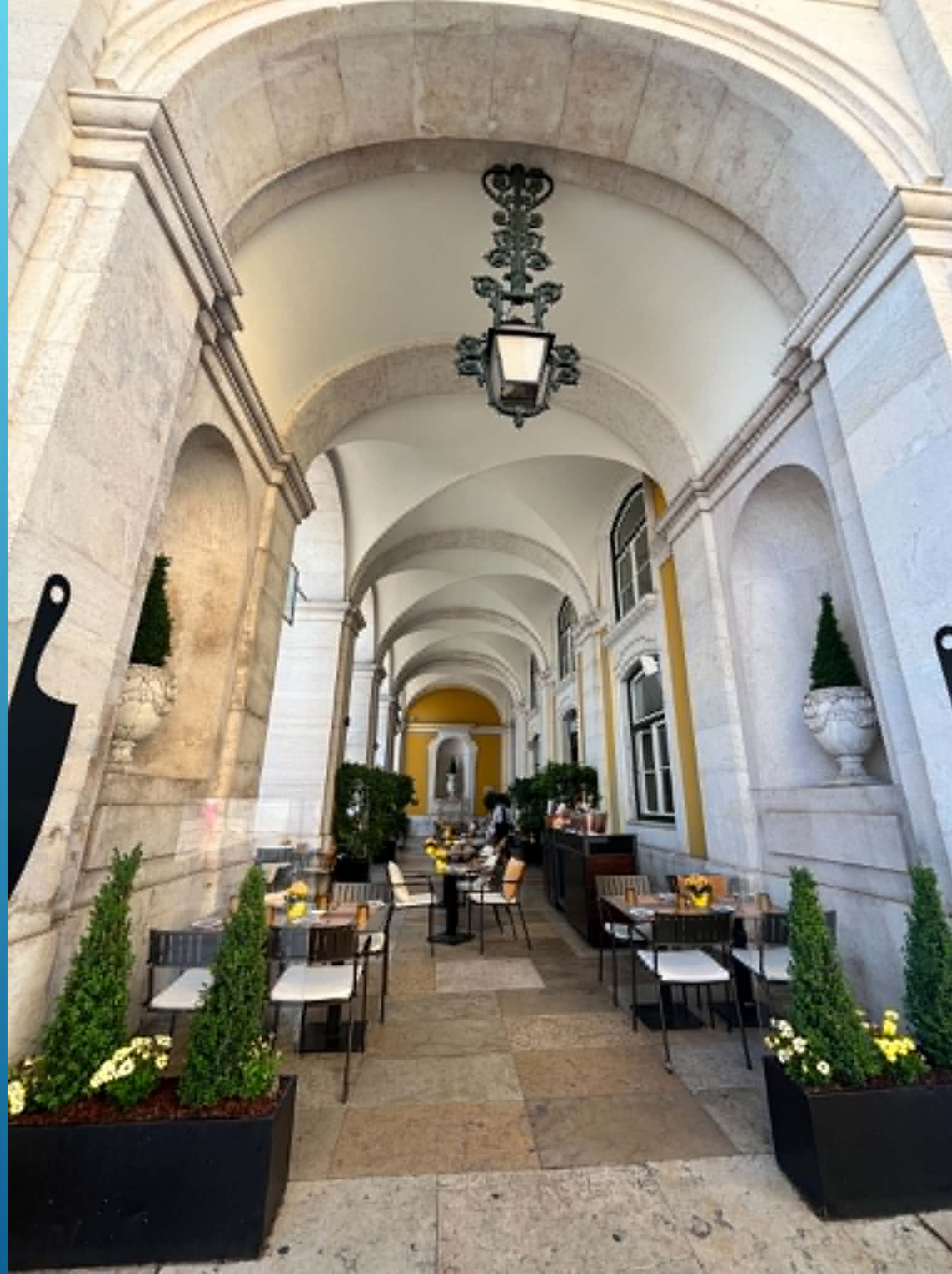
A központi téma az érzelmek és az önszabályozás volt.

A coach elmondott élethelyzeteket és el kellett gondolni hogyan reagálnánk rá, majd a földre lerakott 4 papíron szereplő lehetséges reakciók közül választottunk és oda kellett állni, amelyik szerintünk az adott helyzetben a legjellemzőbb válaszreakció részünkről. Ilyen volt például, hogy "épp egy óra közepén vagy, és egy diák nyíltan provokál az egész osztály előtt". A választási lehetőségek a következők voltak: harc, elkerülés, lefagyás. Érdekes volt egyes kérdésekben mennyire egyformán és egyesekben nagyon nagy szórásban reagáltunk.



Praça do Comércio
1580

És az
ikonikus kapu az **Arco**
da Rua Augusta
Lisszabon talán
leghíresebb,
legismertebb tere, ahol
egykor a tengeren
érkező méltóságokat
fogadták.





5. NAP

A nap témája az önmegvalósítás volt, "Az élet, amit élni akarok". Ki kellett választani a kapott 5 kérdéses kérdőíven, amelyik a legalacsonyabb szinten van, a legsürgetőbben szorul fejlesztésre, és terveket kellett felállítani hogyan fogok rajta változtatni, tudok e egyáltalán és ha nem akkor hogyan tudom elengedni. A feladat más megközelítést alkalmazott mint ahogyan a mindennapokban gondolkodunk, így segítve érzelmi fejlődésünket.



Az **Április 25. híd** a Tajót íveli át. Teljes hossza 2277,64 m, ezzel a 21. leghosszabb függőhíd a világon. 70 m-rel a víz felett halad át. Hatsávos autóút és egy kétvágányú vasúti pálya található rajta. Naponta átlagosan 150 000 autó és 157 vonat halad rajta keresztül. Az építményt 1966. augusztus 6-án adták át a forgalomnak.



Cristo-Rei

A 82 méter magas talapzaton álló, Lisszabon városa felé forduló szobor 28 méter magas, és ezzel az egyik legmagasabb portugáliai építménynek számít.

