

## Kaandorp-Nagy Ildikó

„A barcelonai **“Coaching és Mentorálás a tanárok támogatása érdekében”** című tanfolyamot azért választottam, mert szükségesnek találom a pedagógusok lelki támogatását. A segítő szakmában dolgozók pszichés leterheltsége nyilvánvaló. A tanfolyamon olyan módszereket sajátíthattunk el, amelyek segítenek egy-egy probléma megoldásában.

Bepillanthattunk a mindfulness világába, ami az ellazulást tette lehetővé. Emellett kooperációs technikákat tanultunk az együttműködés hatékonyabbá tételére.

Továbbá építő kritikák helyes megfogalmazását sajátítottuk el. Ezt nagyon fontosnak tartom, hiszen kritikák megfogalmazása nélkül nem tudjuk egymást fejleszteni, de a rosszul megfogalmazott, rossz hangsúllyal kimondott kritika inkább romboló, mint építő hatású. Ezért fontos az építő kritikák megfelelő használata. Körvonalazódtak a jó mentor tulajdonságai. Megtanultunk érzelmeket elemezni, kezelni és tudatosítani.”

