



Erasmus+-Fortbildung Lissabon

Ende September nahm unsere Lehrerin Frau Mau an einer einwöchigen Erasmus+-Fortbildung mit dem Titel „Emotional Awareness-Understanding and Navigating Feelings in Education“ in Portugals Hauptstadt teil. Die Gruppe mit weiteren Teilnehmerinnen aus Italien und Polen lernte viele neue Methoden und Modelle kennen, die Emotionen von Schülerinnen und Schülern wahrzunehmen bzw. sich diesen selbst bewusst zu werden. Denn hinter jedem Gefühl steht ein Bedürfnis, das es stets zu ermitteln gilt. Es wurde zudem deutlich, dass man sich viel häufiger darüber bewusst sein sollte, dass es viele Dinge gibt, die außerhalb der eigenen Kontrolle liegen und die man nicht ändern kann. Der Fokus sollte stets auf den Dingen liegen, die man selbst ändern kann! Zudem wurden auch kommunikative Schwerpunkte wie aktives Zuhören und gewaltfreie Kommunikation thematisiert. Die theoretischen Inhalte wurden immer direkt in praktischen Übungen erprobt. An zwei Nachmittagen wurde der Kurs mit zwei weiteren Kursen zusammengelegt und die Inhalte dann in größerer Runde auch mal außerhalb der Seminarräume praktisch vertieft. So konnte man das gute portugiesische Wetter nutzen und hatte einen noch größeren internationalen Austausch. Neben der Seminarinhalte blieb auch noch Zeit für spannende kulturelle Aktivitäten und die Erkundung der Stadt Lissabon. Empfehlenswert ist ebenso ein Besuch des Schlosses Sintra vor den Toren Lissabons und das Probieren der köstlichen Pastel de Nata, dem portugiesischen Traditionsgebäck. Rundum war es eine gelungene Fortbildung mit vielen tollen Eindrücken, Inhalten und Bekanntschaften!

