

## Teilnehmerbericht: Erasmus+Fortbildung in Barcelona

Vom 25. März 2024 bis zum 30. März 2024 hatten wir, Frau Wolf und Frau Marek, die Gelegenheit, an einer spannenden Erasmus+Fortbildung in Barcelona teilzunehmen. Es war für Frau Wolf die erste Erasmusfortbildung, während Frau Marek bereits ihre dritte Teilnahme verbuchen konnte und wir beide konnten neue Erfahrungen sammeln.



Das Thema der Fortbildung war Emotionale Intelligenz und Achtsamkeit im Schulalltag für Lehrende und Lernende. Unter der Leitung von Federica von Europass wurden verschiedene Wissen über emotionale Intelligenz und Achtsamkeit im schulischen Kontext erworben und auch Methoden zur Förderung der genannten Themen erarbeitet. Dies umfasste praktische Yoga-Sessions sowie theoretische Diskussionen und die Planung von Unterrichtssequenzen, die diese Konzepte integrieren.

Die Veranstaltung fand in Barcelona statt und wurde von Europass organisiert. Teilnehmer aus verschiedenen Ländern wie Finnland, Frankreich (Martinique), Deutschland, Zypern und Österreich bereicherten die Fortbildung mit ihren

unterschiedlichen Perspektiven und Erfahrungen. Denn eins ist gewiss: einige Schulen haben schon richtig tolle Konzepte zur mentalen Gesundheit von Lehrkräften und Lernenden.

Die Fortbildung bot nicht nur einen Raum für den Austausch, sondern ermöglichte auch interkulturelle Interaktion und Teamarbeit auf Englisch mit den Lehrkräften aus ganz Europa.

Besonders wertvoll war auch die Reflexion darüber, wie wir selbst widerstandsfähiger werden können, insbesondere in Stresssituationen.

Zusätzlich zu den intensiven Lerninhalten genossen wir zwei kulturelle Ausflüge, die uns die Schönheit und Vielfalt Barcelonas näherbrachten und uns die Möglichkeit gaben, uns zu entspannen und uns besser kennenzulernen, aber auch die spanische Kultur zu entdecken.

Insgesamt war die Erasmus+Fortbildung in Barcelona eine bereichernde Erfahrung, die nicht nur unser pädagogisches Wissen erweitert hat, sondern auch unsere interkulturelle Kompetenz gestärkt hat. Wir sind dankbar für die Möglichkeit, an diesem Programm teilgenommen zu haben, und freuen uns darauf, das Gelernte in unserem beruflichen Alltag anzuwenden.



Frau Marek: In der Woche hat mir besonders die Abwechslung zwischen Theorie und Anwendung gefallen. Einige Aspekte kann ich super im Psychologie-Unterricht anwenden, andere Ideen sind eher in einem anderen Rahmen umsetzbar, der ggfs. auch in Zukunft der Schulgemeinschaft dienen kann. Mich hat es sehr gefreut, wieder einmal neue Kolleginnen aus ganz Europa kennenzulernen und zu sehen, dass wir doch immer wieder ähnlichen Herausforderungen gegenüberstehen und gemeinsam Lösungsansätze für verschiedene Schülergruppen (unterschiedlichen Alters) finden können.

Frau: Wolf: Ich hatte das erste Mal die Möglichkeit an solch einer Fortbildung teilzunehmen und habe es sehr geschätzt, Kolleginnen aus unterschiedlichen Schultypen und Ländern kennenzulernen und im gemeinsamen Austausch schon bereits angewendete Modelle aber auch neue Ideen zum Thema Achtsamkeit zu finden. Ebenso fand ich es motivierend Theorie und Praxis gleich miteinander zu verbinden.