



*Skolotāja darbs nebeidzas,  
aizverot skolas durvis*

## Life Coaching for Teachers: Happy Teachers for Better Students

SKOLOTĀJA

**Agnese Krauze**

KURSU NORISES LAIKS

05.06.-10.06.2023.

KURSU NORISES VIETA

Florence, Itālija

KURSU ORGANIZATORS

Europass Teacher Academy

Erasmus kursus apmeklēju ar mērķi padomāt par sevi kā tādu skolotāju, kurš vēlas veidot ilgu un veiksmīgu karjeru.

Pasniedzēja stāstīja piemērus no savas ikdienas un darba, kas palīdzēja izprast teoriju. Veicām gan dažādus ledlauža vingrinājumus, kopīgi diskutējām, strādājām gan grupās, gan pāros. Izspēlējām dažādas lomu spēles, lai izprastu dažādus komunikācijas veidus. Devāmies kultūras apskatē, lai izprastu un iepazītos ar Itālijas identitāti, savdabību.

Viena no galvenajām prasmēm, kuru ieguvu kursu laikā, bija angļu valodas nostiprināšana un pielietošana. Katram kursa dalībniekam bija jāstāsta un jāprezentē sava skola, līdz ar to iepazinu un izpratu citu valstu izglītības sistēmu, varēju salīdzināt kopīgo un atšķirīgo.

Labās prakses piemērus no citiem kursantiem, izmantošu savā ikdienas darbā, piemēram, vairāk nodarbības vadīt siltā laikā ārpus telpām.

Kursu laikā apguvu jaunas prasmes, ko pielietot darbā ar skolēniem: drosme, taisnīgums, cilvēcīgums, empātija. Apguvu pozitīvo psiholoģiju un to, cik svarīgi ir izprast savas emocijas, pārvaldīt savu ķermeni un dusmas, bieži mācību stundās to skolotājs piemirst, bet visa pamatā ir emocijas. Svarīgi apzināties, ko tu vēlies un kāpēc tu to vēlies. Liels uzsvars tika likts uz komunikāciju un konfliktu veidiem, kā es varu atrisināt un veiksmīgāk risināt konfliktus. Svarīgākais konfliktā ir kompromiss. Skolotājam ļoti svarīga ir pārliecināta komunikācija, lai skolēns viņu uzskata par autoritāti un ieklausītos. Skolotāja ikdienu pavada stress un izdegšana, bet svarīgi zināt, kā tikt galā ar stresa situācijām, kā uz tām reaģējam. Kursos uzzināju, kā atšķirt stresu no izdegšanas, kā tikt ar to galā, ko darīt, lai stresu samazinātu.

Skolotāja darbs nebeidzas, aizverot skolas durvis, tāpēc kursi man deva ierosinājumus kā apvienot skolu, ģimeni un apzināties sevi.



Līdzfinansē  
Eiropas Savienības  
Erasmus+ programma