



2024. október 19-26. között részt vettem egy munkatársi mobilitáson Máltán, a Gateway School of English intézményben, az Effective Time Management kurzusont. A program célja az volt, hogy fejlesszem az időmenedzsmenttel kapcsolatos készségeimet, különös tekintettel a feladatok prioritizálására, a naptárhasználatra és a stressz csökkentésére.

A kurzus előtt felkészültem az angol nyelvű környezetre, mivel nem éreztem magam elég magabiztosnak a nyelvtudásomban. Heti több alkalommal gyakoroltam az angolt, és időmenedzsmenttel kapcsolatos videókat néztem, hogy biztosan helyt tudjak állni a nemzetközi környezetben.

A kurzus alatt megtanultam, hogyan osszam be hatékonyabban az időmet, és hogyan használjam célirányosan a naptáramat. Megismertem az „Eisenhower mátrix” technikáját, amely segít a feladatok prioritizálásában, valamint azt is megtanultam, hogy miként különböztessem meg a „nagy” és „kis köveket”, vagyis a legfontosabb feladatokat az apróbb, kevésbé sürgős teendőtől. Ezzel elkerülhetem a túlterhelést és a kiégést, ami számomra nagyon hasznos volt.

A nemzetközi környezet, amelyben a képzés zajlott, rendkívül érdekes és jó tapasztalat volt számomra. Olasz, román és német résztvevőkkel dolgozhattam együtt, ami sokat adott a tanulási folyamat során. Különböző országokból érkezve mindannyian másfajta módszereket és tapasztalatokat hoztunk magunkkal, így nem csak az időmenedzsment technikáiról tanultam, hanem arról is, hogyan lehet ezeket különböző kultúrákban alkalmazni. A csoportos feladatok, amelyek során keveredhettünk más kurzusok résztvevőivel, különösen tanulságosak voltak támogattak abban, hogy megismerkedjek más nézőpontokkal és gyakorlatokkal.

A kulturális programok pedig felejthetetlenek voltak. A Máltán, Gozón és Cominón tett kirándulások során közelebbről megismerhettem a szigetország történelmét és kultúráját. A hajózás és a városnéző séták során nemcsak a helyi ételeket és embereket fedeztük fel, hanem a tengeri élővilágot is, amely különleges élményt nyújtott. Ezek a programok nemcsak kikapcsolódást jelentettek, hanem mélyebb betekintést is adtak Málta történelmébe és a helyiek életébe, ami gazdagította az ott töltött időt, és különleges emlékeket hoztam haza.

A mobilitás során szerzett ismereteket már alkalmazom a mindennapi munkámban. A heti tervezés segít abban, hogy előre lássam a legfontosabb feladataimat, és így csökkentsem a napi szintű stresszt. A tanultakat megosztottam a kollégáimmal, ami hozzájárul ahhoz, hogy a csapatunk is hatékonyabban működjön. Összességében a mobilitás jelentős előrelépést hozott a munkám szervezésében, és hosszú távon segíteni fog abban, hogy jobban tudjam kezelni az időmet és a munkaterheket.