



2024. október 19-26. között részt vettem egy Effective Time Management kurzuson Máltán, a Gateway School of English intézményben. Ez az időmenedzsment képzés különösen fontos volt számomra, mert önkéntesként dolgozom a JUTAKI Kft.-nél, és eddig gyakran utolsó pillanatban kaptam meg a feladataimat, ami stresszessé tette a munkát. A kurzus során azt a célt tűztük ki, hogy tudatosabban kezeljem az időmet, és proaktívan szerezzek információkat a feladataimhoz.

A mobilitás előtt kevés tapasztalatom volt az Erasmus+ programokkal és a feladatok előzetes megtervezésével kapcsolatban, de a képzés sokat segített abban, hogy jobban megértsem, hogyan oszthatom be az időmet. A kurzus során megtanultam, hogyan határozzam meg a feladataimat a „nagy kövek” és „kis kövek” módszerével, amely segít a legfontosabb célokra koncentrálni. Ez nemcsak az önkéntes feladataimra, hanem a magánéletemre és a főállásomban végzett munkámra is nagy hatással volt.

A képzés során rájöttem, hogy nem elég passzívan várni a feladatokra, hanem nekem is proaktívan kell keresnem az információkat, hogy időben felkészülhessek a rám váró teendőkre. Megtanultam célokat kitűzni, és megtapasztaltam, hogy ezek a technikák nemcsak a munkában, hanem a magánéletben is hasznosak. Az újonnan megszerzett ismereteimet megosztom a kollégáimmal, és a cég napi működésébe is beépítjük őket, hogy mindenki tudatosabban tervezhesse a feladatait.

A nemzetközi környezet számomra teljesen új élményt jelentett, hiszen még sosem dolgoztam ilyen sokféle nemzetiségű emberrel. A kurzuson olasz, román és német résztvevők is voltak, és nagyon izgalmas volt látni, hogy ők hogyan közelítik meg az időmenedzsment kérdését. Több alkalommal is lehetőség volt más csoportok tanulóival is találkozni, ami remek alkalmat adott arra, hogy tanuljak más kultúrák hozzáállásából és gyakorlatából. Ez a tapasztalat nemcsak szakmailag, hanem emberileg is sokat adott, hiszen megtanultam nyitottabban gondolkodni, és rugalmasabban kezelni a különböző megközelítéseket.

A program lehetőséget adott arra, hogy ne csak tanuljak, de Máltát is felfedezzem. Gozón, Cominón és Máltán hajóztunk, sétáltunk, így közelről ismerhettem meg a szigetország gazdag történelmét, a helyi embereket és az ottani kultúrát. A tengeri élővilág, a helyi ételek és a tengerparti élet mind maradandó emlék marad számomra.

Összességében a mobilitás során megszerzett tapasztalatok segítettek abban, hogy kevésbé legyek stresszes, és hatékonyabban tudjam kezelni a feladataimat, ami hosszú távon mind az önkéntes munkámban, mind a főállásomban előnyös lesz.