



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

A kurzust nagy izgalommal vártam, hiszen már ismertem néhány időmenedzsment technikát, de ezek beépítése a mindennapi munkámba eddig nehezen ment. A képzés előtt felkészítettem a csapatomat, elkészítettem az ösztöndíjszerződéseket és a Learning Agreement-eket. Személyesen nyelvi felkészítésre nem volt szükségem, mivel az angol nyelvtudásom megfelelő volt, és már többször jártam Máltán.

A mobilitás alatt megtanultam, hogyan tudom prioritizálni a napi teendőimet, hogyan készítek heti terveket, és hogyan határozom meg a hosszú és rövid távú céljaimat. A „nagy kövek – kis kövek” gyakorlat segített abban, hogy megértem, hogyan osszam be a feladataimat a fontossági sorrend alapján. Ennek köszönhetően csökkent a mindennapi stressz, mivel most már jobban átlátom, mi az, ami sürgős, és mi az, ami várhat.

A mobilitás során megszerzett ismereteket azonnal beépítettem a munkámba, és a kurzus hatására közös online naptárt hoztunk létre a csapatommal, amely segít a feladatok átlátható tervezésében. A tanultakat megosztottam a kollégáimmal, és már dolgozunk azon, hogy a tudatos időmenedzsment gyakorlatát a cég minden szintjén alkalmazzuk.

A nemzetközi környezet sok új perspektívát nyújtott számomra, különösen az olasz, román és német résztvevőkkel való közös munka során. Inspiráló volt látni, hogyan oldják meg a hasonló kihívásokat más kultúrákban, és a csoportos feladatok keveredése lehetőséget adott arra, hogy még többféle megközelítéssel találkozzam. A kulturális programok során pedig Máltát, Gozót és Cominót is felfedezhettük. A hajózás és a városnézések révén közelről megismerhettem Málta gazdag történelmét, az emberek mindennapi életét, a helyi ételeket és még a tengeri élővilágot is, ami igazán különleges élményt nyújtott.

Ez a képzés nemcsak a szakmai életemre volt nagy hatással, hanem a magánéletemre is, hiszen most már tudatosabban tervezem a mindennapi feladataimat, és kevesebb stresszel élem meg a kihívásokat.