



A Gateway School of English által szervezett időgazdálkodási képzésen való részvétel számomra egyszerre jelentett tanulást és személyes fejlődést. Az Erasmus+ KA1 mobilitási projekt keretében lehetőségem nyílt elutazni Máltára, ahol hat napot tölthettem el egy rendkívül inspiráló környezetben, profi trénerek és hasonló érdeklődésű résztvevők társaságában. Mivel már korábban is jártam Máltán, nagyon izgatott voltam, hogy ismét felfedezhetem ezt a szép szigetet, ezúttal egy teljesen új szempögből. A mobilitásra való felkészülés komoly előkészületeket igényelt. Az első lépés a megfelelő képzés kiválasztása volt, amihez a European School Education Platformot használtam.

A JUTAKI Kft.-nél közösen megállapítottuk, hogy az időgazdálkodás témája az, amely leginkább releváns lehet számomra, hiszen ez a terület nemcsak az önkéntes munkámban, hanem az iskolai tanulmányaimban és a mindennapi életemben is kiemelt fontosságú. Emellett már gyerekkorom óta fejlesztem az angoltudásomat, így nem jelentett problémát a munkanyelv használata. A képzés kezdete előtt utána néztem Máltának, hogy minél jobban megértssem a helyi kultúrát, és előzetesen elmélyedtem az időgazdálkodás elméleti hátterében is.

Már ekkor próbáltam digitális naptárt használni, hogy átláthatóbban lássam a feladataimat, bár bevallom, akkor még nem voltam túl következetes ebben. A tréning első napján azonnal éreztem, hogy egy különleges programban veszek részt. A csoportban sokféle korosztály képviseltette magát, ami lehetőséget adott arra, hogy különböző nézőpontokat ismerjek meg. A tréner azonnal megteremtette a közvetlen, barátságos légkört, ami segített abban, hogy mindenki aktívan bekapcsolódjon a munkába. A tananyag nemcsak elméleti alapokat nyújtott, hanem gyakorlati feladatokkal is segítette, hogy azonnal alkalmazni tudjuk az újonnan tanult módszereket.

Az egyik legnagyobb élményem az volt, amikor a személyes célok kitűzésének technikáját tanultuk. Korábban sosem gondoltam bele, hogy mennyire fontos, hogy a hosszú távú céljaimhoz igazítsam a mindennapi tevékenységeimet. A tréning során megtanultam, hogyan lehet reális célokat kitűzni, hogyan érdemes őket részekre bontani, és hogyan lehet hatékonyan nyomon követni a fejlődésemet. Az időgazdálkodási technikák között kiemelkedően hasznosnak találtam a digitális naptár használatát. A tréner olyan gyakorlati tippeket adott, amelyek azóta is segítenek abban, hogy átláthatóbban tudjam kezelni a napi és heti feladataimat.

A képzés része volt az is, hogy a stresszkezelést összekapcsoljuk az időgazdálkodással. Az egyik feladatban például azt kellett elemezni, hogy melyek azok az időrabló tevékenységek, amelyek akadályozzák a hatékonyságot, és hogyan lehet ezeket csökkenteni. A tréning után azonnal elkezdtem alkalmazni a tanultakat. A digitális naptár használata például a mindennapjaim szerves részévé vált. Ez az eszköz nemcsak abban segít, hogy átlássam a

teendőimet, hanem abban is, hogy priorizálni tudjam őket. A képzés előtt sokszor éreztem, hogy túl sok feladatom van, és nem tudom, hol kezdjem, most viszont már világosan látom, mikor mire kell figyelnem. Az egyik legnagyobb változás, amit észrevettem magamon, hogy kevesebb stresszel kezelem a mindennapokat.

Az időgazdálkodási módszereknek köszönhetően jobban tudok összpontosítani a fontos tevékenységekre, és nem veszek el az apróbb, kevésbé lényeges feladatokban. Ez különösen az önkéntes munkám során hasznos, ahol egyszerre több projektben is részt veszek, és néha nehéz volt korábban megtalálni az egyensúlyt. A képzés során elsajátított tudást nemcsak a saját életemben alkalmazom, hanem igyekszem megosztani a környezetemmel is.

A JUTAKI Kft.-nél több alkalommal tartottam már rövid bemutatót a kollégáknak és az új önkénteseknek arról, hogy milyen előnyei vannak az időgazdálkodási módszereknek. A célom az, hogy a csapat többi tagja is profitáljon azokból az eszközökből, amelyeket a képzés során tanultam. Az időgazdálkodási módszerek nemcsak az egyéni munkavégzésben, hanem a csapatmunkában is hatalmas előnyt jelentenek, hiszen így mindenki pontosabban tudja, mire kell figyelnie, és hogyan járulhat hozzá a közös célok eléréséhez. Az Erasmus+ mobilitás számomra nemcsak egy egyszerű továbbképzés volt, hanem egy olyan élmény, amely során jobban megismertem önmagam, és lehetőséget kaptam arra, hogy a jövőbeni céljaimra koncentrálnak. Az időgazdálkodás nemcsak egy praktikus eszköz, hanem egy szemléletmód is, amely segít abban, hogy tudatosabban éljem az életemet. A tréning során tanultakat folyamatosan alkalmazom, és biztos vagyok benne, hogy a jövőben is ezek lesznek a legnagyobb segítségemre a szakmai és személyes fejlődés terén. Az Erasmus+ program lehetőséget adott arra, hogy kilépjek a komfortzónámból, és olyan új módszereket tanuljak, amelyek hosszú távon is meghatározóak lesznek a számomra.