



2024. október 19-26. között részt vettem az Effective Time Management nevű kurzuson Máltán, amelyet a Gateway School of English szervezett. A lányaim cégén keresztül, ahol én is önkénteskedek, a JUTAKI Kft. révén jutottam el erre a képzésre, és rendkívül hálás vagyok ezért a lehetőségért. Nyugdíjasként, több évtizedes tanári és igazgatóhelyettesi tapasztalattal a hátam mögött úgy éreztem, hogy szükségem van arra, hogy friss szemléletet nyerjek az időgazdálkodás és

feladatpriorizálás területén, amit a mindennapi teendőimben is kamatoztathatok.

A felkészülés során igyekeztem erősíteni az angol nyelvtudásomat, hiszen a képzés nyelve angol volt, és bár nem érzem magam teljesen magabiztosnak ezen a téren, a lányaim segítségével sikerült jól felkészülnöm. Emellett sokat olvastam az időgazdálkodásról és projektmenedzsmentről, hogy minél többet tudjak kihozni a tanfolyamból.

A képzés során rengeteget tanultam. Az egyik legfontosabb, amit hazahoztam, az a „nagy kő-kis kő” módszer, amely segít abban, hogy a legfontosabb feladatokra koncentráljak, és ne hagyjam, hogy a kisebb, de sürgős teendők elvonják a figyelmem. Megtanultam, hogyan használjam a digitális naptárt, ami számomra óriási előrelépés, hiszen eddig papíralapú módszerekkel dolgoztam. Most már képes vagyok hatékonyan tervezni a hetemet, figyelve arra, hogy ne csak a munka, hanem a pihenés is helyet kapjon benne.

Különösen hasznosnak tartom azt, hogy a kurzus során nemcsak az időbeosztásról és a prioritások felállításáról tanultunk, hanem arról is, hogyan oszthatjuk ki a feladatokat úgy, hogy azok illeszkedjenek az egyes emberek erősségeihez. Ezt a szemléletet már most is alkalmazom, amikor segítek a lányomék projektjeiben, de a volt kollégáimmal is megosztottam, hiszen továbbra is visszajárok az iskolába óraadóként.

A mobilitás során szerzett tapasztalatok nagyban megkönnyítik a mindennapi munkámat. Most már képes vagyok sokkal hatékonyabban beosztani az időmet, és az online naptárhasználatnak köszönhetően könnyebben átlátom a feladataimat. Ez különösen hasznos, mivel még mindig aktívan részt veszek több projektben, és most már biztos vagyok benne, hogy mindenre jut időm anélkül, hogy túlterhelném magam.

Számomra különleges élményt adott az, hogy a képzés nemzetközi közegben zajlott, hiszen lehetőségem volt olasz, román és német résztvevőkkel együtt dolgozni. Már az is érdekes volt, hogy láthattam, más országokban hogyan szervezik a feladataikat, és mennyire eltérő szemléletet képviselnek a különböző kultúrák. Emellett a többi csoport résztvevőivel is sikerült

kapcsolatot teremteni, ami még gazdagabbá tette az élményt. Számomra ez nagy hozzáadott értéket jelentett, mert úgy érzem, hogy nemcsak szakmai tudással, hanem új emberi kapcsolatokkal és szemlélettel is gazdagodtam, amit a további munkám során kamatoztathatok.

A kulturális programok pedig lenyűgözőek voltak – Máltán, Gozón és Cominón hajózva, sétálva fedezhettük fel a helyi történelmet, az ételeket és a helyi lakosok életét. A tengeri élővilág különösen elvarázsolt, és úgy érzem, hogy a sziget gazdag kulturális öröksége még közelebb hozta hozzám a helyet és az ott élő embereket.

Ez a tanfolyam nemcsak szakmailag, hanem személyesen is sokat adott. Megtanultam személyes küldetésnyilatkozatot készíteni, ami világosabbá tette számomra, hogy milyen célokat szeretnék elérni, és mikor. Úgy érzem, ez az élmény segített abban, hogy még tudatosabban éljem az életemet, és hogy a feladataimat még átgondoltabban, hatékonyabban végezzem.

Nagyon hálás vagyok ezért a lehetőségért, és remélem, hogy a tanultakat hosszú távon is alkalmazni tudom mind az önkéntesi munkám során, mind a magánéletemben.