

Stresszkezelés, reziliencia és empátikus kommunikáció – egy tanulási mobilitás tapasztalatai

Tenerife, FU Academy - 2026.03.09-13.

Résztevő: Véghné Juhász Krisztina

2026 márciusában egy öt napos, intenzív továbbképzésen vettem részt Puerto de la Cruzban, Tenerifén, amelynek középpontjában a stresszkezelés, a kiégés megelőzése és a személyes reziliencia fejlesztése állt. A nemzetközi csoport és az angol munkanyelv önmagában is tanulási helyzetet teremtett: egyszerre jelentett szakmai kihívást, nyelvi gyakorlást és inspiráló közegben zajló közös gondolkodást.

A képzés struktúrája tudatosan építkezett: az első napon a biztonságos tanulási tér megteremtése, az egyéni tanulási célok tisztázása és a stressz alapfogalmainak, neurobiológiai hátterének áttekintése állt a középpontban. Ez segített abban, hogy a későbbi napokon már ismerősebb keretben tudjunk a saját tapasztalatainkra reflektálni. A második napon mélyebben foglalkoztunk az idegrendszer működésével, a Polyvagal-elmélet alapjaival, a stressz és a trauma kapcsolatával, valamint a kiégés kialakulásával és megelőzésével. A mindful séta és az egyéni reflexiók gyakorlatok erősen hozzájárultak ahhoz, hogy a tanultak ne csak elméletként, hanem saját élményként is rögzüljenek.

A harmadik nap fókusza az önszabályozás volt: különböző stresszválaszokat és azok munkahelyi megjelenését vettük végig, majd konkrét önszabályozási technikákat tanultunk (légző- és mindfulness-gyakorlatok, egyszerű „embodied” feladatok, pozitív neuroplaszticitással kapcsolatos megközelítések). Ezek olyan eszközök, amelyeket reálisan be lehet illeszteni egy elfoglalt munkanap menetébe is, és amelyek hosszabb távon támogatják a mentális egyensúlyt.

A negyedik napon az érzelmek, szükségletek és az empátikus kommunikáció kerültek előtérbe. Megismertük és gyakoroltuk a négylépéses kommunikációs modellt, valamint az önempátia szerepét a mindennapi kapcsolódásokban. Vezetőként különösen fontosnak tartom, hogy legyenek tudatos eszközeim a nehezebb beszélgetésekhez, a visszajelzésekhez és a konfliktusok kezeléséhez – ezen a napon olyan gyakorlati kapaszkodókat kaptam, amelyeket a munkám során közvetlenül tudok hasznosítani.

Az utolsó nap a reziliencia erősítésére és a tanultak rendszerezésére épült. A World Café módszer lehetőséget adott arra, hogy a résztvevők – többek között belga, német és szlovén kollégák – megosszák saját szektorbeli tapasztalataikat. Bár konkrét, azonnali együttműködések nem születtek, nagyon jó kitekintést kaptam az európai oktatási és képzési gyakorlatok sokféleségére, ami inspiráló keretet adott a saját szakmai szerepem és szervezetünk működésének újragondolásához. A nap végére minden résztvevő összeállított egy személyes „eszköztárat” a számára leghasznosabb gyakorlatokból és rutinokból.

A mobilitás szakmai hozadéka számomra több szinten is tetten érhető. Egyrészt sokkal tudatosabban látom a stressz és a kiégés korai jeleit – saját magamon és a kollégákon is –, és rendelkezem olyan módszerekkel, amelyek segíthetnek ezek megelőzésében vagy enyhítésében. Másrészt a kommunikációs és vezetői eszköztáram is gazdagodott: több figyelmet fordítok arra, hogyan adok visszajelzést, hogyan teremtek teret a valódi odafigyelésnek, a visszakérdezésnek és a közös reflektálásnak. Az empátikus kommunikációval kapcsolatos modellek kapaszkodót adnak ahhoz, hogy a mindennapi munkában következetesebben jelenjen meg a támogatás, a határok tisztelete és az elvárások tiszta megfogalmazása.

Emellett erősödött bennem az a szemlélet, hogy a mentális jóllét és a szakmai teljesítmény szorosan összefügg. A tanult módszerek fokozatos beépítése – legyen szó rövid szünetek tudatos kezeléséről, napzáró reflexiókról vagy a terhelésről szóló nyíltabb beszélgetésekről – hosszabb távon nemcsak az egyéni kiégés megelőzését támogathatja, hanem egy átláthatóbb, kiszámíthatóbb és emberközpontúbb munkakultúra kialakítását is.



Az Erasmus+ program ebben a folyamatban nemcsak anyagi és szervezési háttérrel biztosított, hanem olyan keretet is, amely kifejezetten ösztönzi a minőségi tanulási tapasztalatokat, a nemzetközi tapasztalatcserét és a résztvevők személyes-szakmai fejlődését. Úgy érzem, hogy ez a mobilitás valódi hozzáadott értéket teremtett: a megszerzett tudást és eszközöket a saját munkámban, a szervezet működésében és a kollégákkal való együttműködésben is hasznosítani tudom.

