

# ERASMUS+

Mobilitási projektek KA1  
MUNKAALAPÚ TANULÁS AZ OLASZ  
GASZTRONÓMIÁVAL

## **FELKÉSZÜLÉS LÉLEKBEN**

AVAGY

**TARTSON KI A LELKESEDÉS 112+2 NAPIG!**

**Tréning 2018**

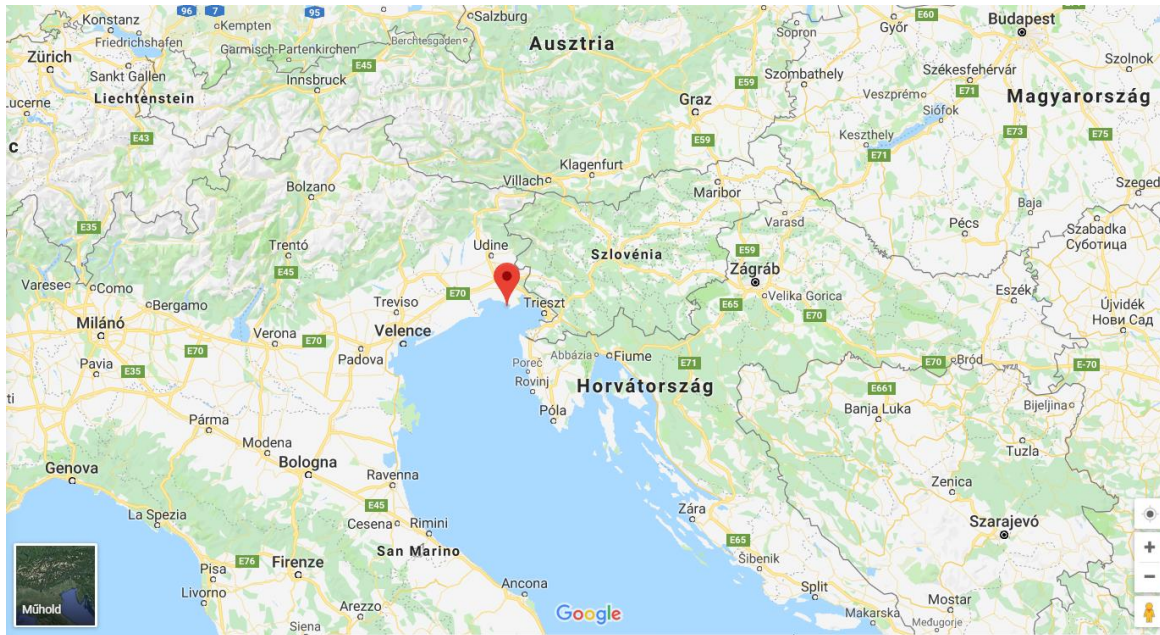
# Tények

Szekszárd-Grado:

cca. 600km, megállókkal  
kényelmesen úgy 7-8 óra  
utazás 😊  
(nem tömegközlekedéssel)

beszért nyelv: olasz 😊

Augusztus 31-ig nincs  
hazautazás 😊



# Mi okozhat problémát?

Amikor egy másik országba költözünk, a kezdeti lelkesedés a felmérések szerint kb. 3 hét után megszűnik.

Hirtelen ránk szakad, hogy hol is vagyunk és hogy nem csak egy rövid vakációra jöttünk.



Közben az otthon  
maradottaktól azt halljuk,  
milyen **szerencsések** vagyunk  
és milyen **izgalmas** dolog  
külföldön élni, miközben  
azzal vagyunk elfoglalva,  
hogy folyamatosan  
emlékeztessük magunkat: ez  
„**életünk esélye**”.



Van a beilleszkedésnek egy fázisa, amikor mélyen belül a **szomorúság** és az **ingerültség** visszahúzó érzése gyötör, amiről ráadásul azt gondolod, hogy nem lenne szabad érezned, és amit nem tudsz másoknak elmagyarázni.



„Ha valaki megéri, milyen következményekkel járhat a kulturális sokk, mennyi ideig tart, a változások hogyan hathatnak rá és a kapcsolataira, akkor nem éri meglepetés.

Ami még jobb, saját magukkal és szeretteikkel is türelmesebbek lesznek a beilleszkedés időszakában”

(Cathy Tsang-Feign, a határátkelés pszichológiájának egyik elismert nemzetközi kutatója)

Nemcsak a kiutazót, az itthon maradt hozzátartozókat is érinti!

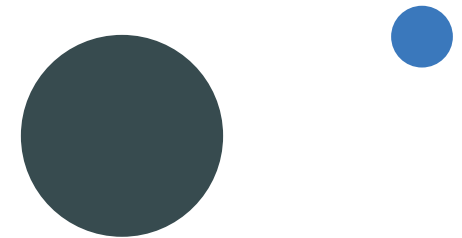


- Cruise ship
- Fél év, szünet nélkül (szabadnap sincs!)
- Mindenki külföldi
- Telefonálás csak kikötőből
- Hetente-kéthetente új vendégek
- Elvárás a folyamatos megújulás
- Több felettes (különböző részlegek)
- Időjárási viszontagságok...



---

# Tapasztalat



# Kulcsszavak

- Önismeret
- Kultúrsokk
- Életmódváltás
- Nyitottság
- Önállóság
- Szociális háló megszűnése
- Felerősödnek a problémák
- Beilleszkedés
- Rugalmasság
- Alkalmazkodás
- Honvágy
- Keresni a lehetőségeket
- Programok
- Kapcsolatok
- Motiváció
- Önbecsülés
- Magabiztosság
- Előítélet-mentesség
- Hangulat-ingadozás
- Stressz
- Társadalmi elvárások
- Fiatal felnőttkori kérdések
- Jövőtervezés
- Vágyak – realitások
- Konfliktuskezelés
- Csalódások





Élmény!