



ERASMUS+

Mobilitási projektek KA1
MUNKAALAPÚ TANULÁS AZ OLASZ
GASZTRONÓMIÁVAL

FELKÉSZÜLÉS LÉLEKBEN

AVAGY

TARTSON KI A LELKESEDÉS 112+2 NAPIG!

Tréning 2021

Tények

Szekszárd-Grado:

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

beszért nyelv: olasz 😊

Augusztus 31-ig nincs
hazautazás 😊





COVID-helyzet

Megfordulhat a fejünkben, hogy vajon ...

- ... nagyobb veszélynek vagyunk kitéve külföldön?
- ... számít-e, hogy uniós országban vagyunk?
- ... mi történik, ha egészségügyi problémánk lesz?
- ... otthoni családtagjaink, ismerőseink jól vannak-e?
- ... a védőoltásaink hatásosak-e?

Valamint sok más kérdés, melyre biztos választ sajnos nem várhatunk – ez az év minden szempontból nehezebb az előző, vírushelyzet által nem érintetteknél, a lehetőségeinket mérlegelni kell.

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 **szerecsések** 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 megérti, 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!