

Erasmus+ Itsensä johtamista maustettuna pienellä ulkoilulla Teneriffalla

Jaana Soronen ja Nina Goman, Iin kansalaisopisto ja taidekoulu

Kurssin englanninkielinen nimi on Effective Self-Management with Outdoor Activities. Koulutuspaikka oli International Academy of Tenerife Puerto de la Cruzissa. Tavoitteenamme oli, että Erasmus+ koulutuksen tarkoitus on parantaa henkilöstön taitoja ja osaamista ja siten kehittää opetuksen ja oppimisen laatua. Lähdimme innokkain mielin oppimaan ja kehittämään itseämme. Matkamme alkoi sunnuntaina 27.11.2022 Oulusta aamulla ja olimme perillä 28.11.2022 Puerto de la Cruzissa yömyöhään. Olimme valinneet matkan ajankohdan kiireisimpään matkustusaikaan. Lentokentät ja -koneet olivat ihan täynnä, joten pääsimme hyvin irtautumaan arjesta kansainväliseen tunnelmaan siis jo matkalla.

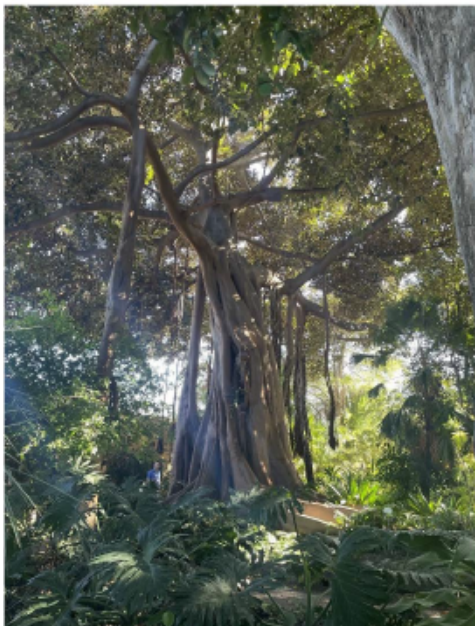


Ensimmäinen päivä päättyi tutustumiseen kaupunkiin, opettaja näytti bussipysäkit, kaupat ja pari hyvää ruokapaikkaa.

Ensimmäisenä kurssipäivä koitti ja olimme melko väsyneitä yön matkustuksen jäljiltä. Otimme kuitenkin repulliset hyvää mieltä mukaan ja kävelen suuntasimme koulutuskeskukseen. Päivä oli puolipilvinen aamusta ja päivän mittaan aurinko tuli kokonaan esiin. Lämpötila oli meille suomalaisille sopiva noin parikymmentä astetta. Kurssikavereina meillä oli suomalaisten lisäksi virolaisia ja saksalaisia (joista kaksi oli kotoisin Australiasta), opettajamme oli lähtöisin Ukrainasta.

Kurssin sisältö käytiin ensimmäisenä päivänä tarkemmin läpi, jonka jälkeen aloimme jo suorittamaan ensimmäisiä tehtäviä mm. SWOT-analyysi työminään peilaten. Lisäksi käsitettä avattiin niin yhdessä kuin parikeskusteluna, mikä on työminä. Keskustellessa kävi ilmi, että kaikki kurssille osallistuvat kokivat stressiä ja aikatauluongelmia. Opettaja lupasi muokata kurssien aiheita keskustelussa tulleiden kipupisteiden mukaisesti.

Suuntasimme iltapäivällä luonnontieteelliseen puutarhaan. Kierroksella kävimme samalla Mindfulnessin perusasioita läpi.



Matkustuksesta väsyneenä kävimme hotellilla pikku tauolla, jonka jälkeen suuntasimme tutustumaan Puerto de la Cruziin.



Toisena päivänä perehdyimme ajankäytön eri tekniikoihin. Mielenkiintoisen uuden sanan opimme *assertiveness* ns itsevarmuus, tämä osoittautui myöhemmin meidän opettajan lempisanaksi. Hän korosti tilanteissa itsevarmuutta ja ystävällistä käytöstä ja hänen mielestään sana kuvasi tätä parhaiten. Kävimme kolme eri tekniikkaa tarkemmin läpi ja keskustelut olivat todella mielenkiintoisia ja opettavaisia.

Illalla kävelimme kaupungille syömään ja löysimme ihanan italialaisen ravintolan. Sulattelimme ruokaa tutustumalla paikalliseen ostoskeskukseen, joka sijaitsi rannan tuntumassa. Samalla kävimme rannalla kävelyllä.



Kolmantena päivänä kouluttajamme ohjasi meille pilatesta rannalla. Harjoitus teki hyvää matkustamisen jäykistämälle kropalle. Samalla harjoittelimme hyvän ryhdin merkitystä omaan olemukseen ja hyvinvointiin.



Pilatesharjoituksen jälkeen keskustelimme ryhmässä terveellisestä ruokavaliosta, sekä jokainen sai kertoa, kuka henkilö on vaikuttanut positiivisesti omaan elämään ja uraan. Suomalaisen ja virolaisten ruokakulttuurista oltiin varsin kiinnostuneita.



Iltapäivän myöhäisen lounaan jälkeen lähdimme bussilla kohti Teiden tulivuoren kansallispuistoa. Tulivuoren juurella oleva kansallispuisto on karu, laavakivestä muodostunut alue.



Neljäntenä koulutuspäivänä keskeinen käsite oli *motivaatio*. Keskustelimme ryhmässä kuinka motivoitua, jos vastassa on ikävä tehtävä tai asia hoidettavana. Kävimme sekä vanhoja, että uusia teorioita läpi koskien ihmisen perustarpeita ja motivaatiota.



Iltapäivällä teimme ulkona erilaisia rentoutumisharjoituksia. Harjoitusten teemana oli *stressi* ja kuinka poistaa negatiiviset tunteet niin mielestä kuin kehosta. Teimme hengitysharjoituksia, kasvopilatasta, jännitys-rentoutusharjoituksia sekä lopuksi rentoutumisharjoitus. Koulutuspäivän päätteeksi menimme porukalla yhdessä syömään läheiseen ravintolaan.

Viidentenä ja viimeisenä koulutuspäivänä käytiin läpi tekniikoita miten negatiivisen voi kääntää positiiviseksi. Kertasimme viikon aikana opittuja asioita keskeisistä käsitteistä: 1. Self-Awareness 2. Goal Setting 3. Time Management 4. Self-Motivation 5. Stress Management.



Iltapäivä oli vapaata ja kävimme rannalla kävelyllä sekä syömässä espanjalaisia tapaksia. Matkustimme takaisin Suomeen lauantaina 3.12. Oulun lentokentällä olimme yöllä 4.12.



Mikä oli kurssin pedagoginen anti?

Aiheet olivat mielenkiintoisia ja ajankohtaisia. Olisimme toivoneet enemmän teoriaosoiden visuaalista esittämistä ja pienemmissä ryhmissä tehtävistä keskustelua. Meitä oli ryhmässä eri tasoisia englannin kielen taitajia: alkeista natiiveihin. Opettaja olisi tämän voinut ottaa opetuksessa huomioon. Opettaja kävi läpi varsin vaativia käsitteitä ja opetustyyli oli välillä hieman sekava, koska visuaalisen esityksen puuttuminen vaikeutti käsitteiden ymmärtämistä. Ulkona tehtävät keholliset harjoitukset olivat koulutuksen parasta antia. Voimme hyödyntää kurssin antia omassa työtehtävissämme varsin monipuolisesti.

