

## MI ERASMUS + EN NIZA: MARZO 2024

Tras la maravillosa experiencia del primer Erasmus+ en la EOI de Torrevieja, decidimos presentar un segundo proyecto para profundizar y seguir mejorando como profesores. ¡Y lo conseguimos!

En mi caso, quería seguir aprendiendo a gestionar lo más importante en un aula: el factor humano. Por ello, me inscribí en un curso sobre Resiliencia en Francia. La resiliencia es la capacidad de adaptarse positivamente a situaciones adversas, y considero que es una habilidad fundamental tanto para los docentes como para los estudiantes.

Me desplazé a Niza, una ciudad que me enamoró por completo con su belleza, su cultura y su ambiente. Durante seis días, viví una experiencia enriquecedora llena de aprendizaje, momentos de reflexión, compañerismo y vivencias indescriptibles. Cada día estaba lleno de actividades interesantes.

Una de las actividades más impactantes fue un taller sobre técnicas de mindfulness y cómo aplicarlas en el aula para ayudar a los estudiantes a manejar el estrés y la ansiedad. Además, compartimos experiencias y estrategias con profesores de diferentes países, lo que nos permitió ampliar nuestra visión y adoptar nuevas metodologías.

El curso no solo me proporcionó nuevas herramientas para mejorar mi práctica docente, sino que también me ofreció la oportunidad de crecer a nivel personal. La convivencia con otros profesionales en un entorno tan inspirador me recordó la importancia de la empatía, la colaboración y el aprendizaje continuo.

Animo a todos los que tengan la oportunidad a participar en este curso y a visitar un país que merece la pena conocer. Hacer un viaje de este tipo es un enriquecimiento personal que repercute en el centro y, a la larga, beneficia a nuestros alumnos, quienes son nuestra motivación diaria para mejorar, crecer y ofrecerles la mayor calidad en su proceso de aprendizaje.

No solo se trata de adquirir conocimientos, sino de vivir experiencias que transforman nuestra forma de ver la educación y el mundo. Así que, si tienes la oportunidad, no dudes en embarcarte en una aventura educativa como esta. ¡El crecimiento profesional y personal están garantizados!



EL

MEU

ERASMUS + A NIÇA: MARÇ 2024

Després de la meravellosa experiència del primer Erasmus+ en la \*EOI de Torreveja, decidim presentar un segon projecte per a aprofundir i continuar millorant com a professors. I ho aconseguim!

En el meu cas, volia continuar aprenent a gestionar el més important en una aula: el factor humà. Per això, em vaig inscriure en un curs sobre Resiliència a França. La resiliència és la capacitat d'adaptar-se positivament a situacions adverses, i considere que és una habilitat fonamental tant per als docents com per als estudiants.

Em vaig desplaçar a Niça, una ciutat que em va enamorar per complet amb la seua bellesa, la seua cultura i el seu ambient. Durant sis dies, vaig viure una experiència enriquidora plena d'aprenentatge, moments de reflexió, companyonia i vivències indescriptibles. Cada dia estava ple d'activitats interessants.

Una de les activitats més impactants va ser un taller sobre tècniques de \*mindfulness i com aplicar-les a l'aula per a ajudar els estudiants a manejar l'estrés i l'ansietat. A més, compartim experiències i estratègies amb professors de diferents països, la qual cosa ens va permetre ampliar la nostra visió i adoptar noves metodologies.

El curs no sols em va proporcionar noves ferramentes per a millorar la meua pràctica docent, sinó que també em va oferir l'oportunitat de créixer a nivell personal. La convivència amb altres professionals en un entorn tan inspirador em va recordar la importància de l'empatia, la col·laboració i l'aprenentatge continu.

Anime a tots els que tinguen l'oportunitat a participar en este curs i a visitar un país que val la pena conèixer. Fer un viatge d'este tipus és un enriquiment personal que repercuteix en el centre i, a llarga, beneficia als nostres alumnes, els qui són la nostra motivació diària per a millorar, créixer i oferir-los la major qualitat en el seu procés d'aprenentatge.

No sols es tracta d'adquirir coneixements, sinó de viure experiències que transformen la nostra manera de veure l'educació i el món. Així que, si tens l'oportunitat, no dubtes a embarcar-te en una aventura educativa com esta. El creixement professional i personal estan garantits!

