

Effective Self-management with Outdoor Activities in Puerto de la Cruz, Teneriffa

Teilnehmerin: Dr. Andreja Jarc, Dozentin für Englisch und Deutsch als Fremdsprache

Zeitraumen: 23.11. - 01.12.2024

Reiseziel: International Academy Tenerife in Puerto de la Cruz / Teneriffa

Verkehrsmittel: privater Transfer zum Flughafen, Flug, Transfer mit dem lokalen Bus vom Flughafen Tenerife Süd nach Puerto de la Cruz

Lehrgang: Effective Self-management with Outdoor Activities von 25.11.-29.11.2024

Unterbringung: in kleinem Apartment im Stadtteil La Paz (von der Schule organisiert)

Ende November 2024 besuchte ich mit Erasmus + den Kurs Effective Self-management with Outdoor Activities. Der Kurs wurde von der International Academy Tenerife in Puerto de la Cruz angeboten.



Bild 1: Die Zertifikatsverleihung und die Schule: International Academy Tenerife in Puerto de la Cruz.

Im Kurs ging vor allem darum, sich selbst im persönlichen und beruflichen Kontext besser kennen zu lernen, eigene Werte zu finden, die mir helfen, Vision und Ziele für mein Leben zu definieren und daran festzuhalten. Es ging um Selbstmotivation und was sind die Hauptgründe, z.B. äußere wie Unterbrechungen, Smartphone, Fernsehen, E-Mail, Wartezeiten usw. oder innere wie z.B. keine klar definierte Ziele, Prokrastination, fehlende Prioritäten, Unordnung oder Desorganisation, ineffiziente Kommunikation, Perfektionismus, usw. die mich von meinen Zielen ablenken können. Es wurden uns Methoden und Techniken an die Hand gegeben, wie wir dem entgegenwirken können.

Wir sprachen auch über Themen wie Zeitmanagement, konkrete Strategien (z.B. in den Kalender eintragen, wann ich ins Fitnessstudio gehe, anstatt „ich will abnehmen“), Stressmanagement, Konfliktmanagement und körperliche Aktivitäten. Jeden Tag übten wir uns auch in Atem- und Wahrnehmungstechniken wie Atemwahrnehmung, Körperwahrnehmung und Empfindungswahrnehmung.

Die Kursinhalte haben wir auch mit Übungen in der schönen Natur vertieft. Eine Awareness Übung haben wir in der Nähe der Schule im benachbarten Botanischen Garten Jardín Botánico durchgeführt. Der Botanische Garten ist sowohl eine Oase der Erholung als auch eine faszinierende Pflanzensammlung. Er gilt auch als einer der schönsten botanischen Gärten der Welt. Er beherbergt wunderschöne Pflanzen, die aufgrund ihres Alters, ihrer Größe, ihrer Seltenheit und ihrer Herkunft sehr interessant und bewundernswert sind.



Bild 2: Jardín Botánico - der botanische Garten in Puerto de la Cruz. Quelle der Bilder: <https://gotenerife.net/en/explore/botanical-gardens/>

Am Nachmittag wurden auch Aktivitäten für die Gruppe angeboten, um sich besser kennenzulernen. So trafen wir uns zum Beachvolleyball am Playa de la Jardin und einmal zum Zumba.

Mein Fazit zu dieser Fortbildung. Ich fand die Inhalte lernreich und man kann sie gut im Alltag umsetzen. Beim Selbstmanagement ist es natürlich sehr wichtig, dass man die Techniken und Methoden diszipliniert und regelmäßig anwendet, damit sie ihre Wirkung entfalten können. Den Dozenten fand ich freundlich und kompetent und vor allem alles Organisatorische wurde von der Akademie sehr liebevoll und kompetent für uns erledigt.

Die Stadt Puerto de la Cruz mit dem Stadtteil La Paz hat mir trotz des schönen Klimas und der Landschaft leider nicht besonders gut gefallen (große Hotelkomplexe, viel Betonbau, wenig authentische Atmosphäre), was den Gesamteindruck etwas getrübt hat.

Es hat mir geholfen, dass ich nachmittags oft mit dem lokalen Bus in die umliegenden Orte wie z.B. La Orotova gefahren bin. Dort habe ich die Kultur der Insel, die koloniale Architektur und das leckere lokale Essen kennengelernt.



Bild 3: Casa de los balcones aus XVII Jahrhundert (links) und Jardines Victoria (rechts). Beides in der Stadt la Orotava.

An dieser Stelle möchte ich mich gerne bei Frau Lemm, Leiterin der VHS Lippe Ost, und ihrem Team bedanken, die mir neulich diese Fortbildung im Rahmen des Erasmus+-Programms ermöglicht haben.