



Michaela Sambanis

fot. Paul Scheffler



Aneta Gładys

Szczęśliwa edukacja

Z PROF. MICHAELĄ SAMBANIS ROZMAWIA ANETA GŁADYS

ANETA GŁADYS Jakie podstawowe zasady psychologii pozytywnej najlepiej sprawdzają się w nauczaniu języków?

MICHAELA SAMBANIS Psychologia pozytywna to dziedzina psychologii zajmująca się mocnymi stronami i potencjałem, co bardzo dobrze uzupełnia psychologię jako całość. Psychologia, powiedzmy – klasyczna – skupia się bardziej na zaburzeniach i problemach zdrowotnych. Dlatego psychologia pozytywna i klasyczna ładnie do siebie pasują, dobrze się uzupełniają.

I powiedziałabym, że jednym z kluczowych i bardzo fundamentalnych modeli w psychologii pozytywnej jest model PERMA autorstwa Martina Seligmana, który przedstawia pięć czynników prowadzących do

pełnego, satysfakcjonującego życia, a tym samym również do satysfakcjonującego czasu w szkole. „P” oznacza pozytywne emocje, „E” to zaangażowanie, „R” odnosi się do relacji, związków, „M” to sens, sensowność oraz „A” to osiągnięcia, czyli coś w rodzaju dążenia do swoich celów. Proszę zauważyć, że kluczowym czynnikiem, pierwszym czynnikiem, o którym wspomniano w tym modelu, są pozytywne emocje.

ANETA GŁADYS Jak pozytywne emocje wpływają na efektywność nauki języków?

MICHAELA SAMBANIS Przede wszystkim warto wiedzieć, że język i emocje są ze sobą ściśle powiązane. Są one również bardzo ściśle powiązane w naszym mózgu. Każdy wie z własnego doświadczenia,

SZCZĘŚLIWA EDUKACJA

że kiedy nauka języka jest przyjemna, kiedy nauce języka towarzyszy radość, uczymy się szybciej, z większą łatwością i trwalszymi efektami. Aspekt trwałości nauki w kontekście pozytywnych emocji jest szczególnie interesujący, ponieważ mózg, przypominając sobie coś, czego nauczyliśmy się w przeszłości, również przypomina sobie emocje, które towarzyszyły temu procesowi. Często najpierw wraca do nas uczucie, jakie towarzyszyło nauce, zanim przypomnimy sobie konkretne informacje. Jeśli te emocje były pozytywne, mózg chętniej do nich wraca. Natomiast jeśli nauka była nudna lub uciążliwa, staramy się unikać tych wspomnień, co sprawia, że informacje, treści stają się bardziej podatne na zapomnienie.

Badania eksperymentalne jasno pokazują, że pozytywne emocje mają korzystny wpływ na efekty uczenia się. Badacze często przeprowadzają takie eksperymenty, że uczą uczestników – zazwyczaj słówek – raz w warunkach pozytywnie wpływających na ich nastrój, np. poprzez piękną muzykę lub zabawne obrazy, a innym razem w neutralnych warunkach, jeśli chodzi o ich nastrój. Wyniki jednoznacznie pokazują, że w pozytywnym stanie emocjonalnym uczymy się więcej i lepiej. Dlatego pozytywne emocje w klasie naprawdę się opłacają.

ANETA GŁADYS **Jakie techniki i ćwiczenia z nurtu psychologii pozytywnej mogą skutecznie motywować uczniów do nauki? Czy może Pani podać kilka przykładów?**

MICHAELA SAMBANIS Z przyjemnością. Nauka powinna sprawiać nam radość, a konkretnie radość w znaczeniu doceniania siebie i nagradzania. Kiedy podejmujemy wyzwanie, stawiamy czoła sytuacji, która wymaga od nas wysiłku. Pokonanie tego wyzwania prowadzi do uczucia spełnienia i satysfakcji. To jest, że tak powiem, zasada podstawowa. A ćwiczenia, które motywują do nauki – wezmę bardzo proste, które bardzo mi się podoba, nie potrzeba do niego żadnych pomocy. Byłoby to ćwiczenie, które nazywa się „happy moment”, czyli przypomnienie sobie szczęśliwego momentu. Prosimy uczniów, aby przed rozpoczęciem pracy lub nauki przypomnieli

sobie jakiś piękny moment z przeszłości lub miejsce, w którym lubią przebywać. Wszyscy mamy takie ulubione miejsca, na przykład miejsce, dokąd jedziemy na wakacje i cieszymy się, że znowu tam wrócimy. Myślenie o takim miejscu sprawia, że jesteśmy bardziej otwarci, pozytywnie nastawieni i pełni energii. To ćwiczenie uważam za wspaniałe, bo jako nauczyciel nie potrzebuję żadnych materiałów. Mogę po prostu ćwiczyć z uczniami. Zanim zmiierzmy się z jakimś wyzwaniem, udajemy się do pięknego miejsca, które lubimy, lub przypominamy sobie szczęśliwy moment. Co jeszcze można zrobić, aby zmotywować? Jesteśmy w dziedzinie dydaktyki językowej, stąd najważniejsze jest wykorzystanie mocy słów, czyli zbieranie słów pozytywnych. Mówimy do uczniów/uczennic: „Zastanów się, które słowa sprawiają, że czujesz się dobrze, kiedy są do Ciebie wypowiedzane”. I wtedy uświadomiamy sobie, że sprawia mi radość, gdy ktoś mówi do mnie „dziękuję” albo „dobrze to zrobiłaś/eś” lub „zobacz, jakie to słodkie”. To jest coś dobrego. Następnie zbieramy te pozytywne słowa w klasie i wspólnie z nich się cieszymy.

ANETA GŁADYS **Jakie strategie lub techniki mogą nauczyciele języków obcych zastosować, aby zwiększyć zaangażowanie uczniów oraz wspierać ich dobrostan?**

MICHAELA SAMBANIS Jeśli chodzi o dobre samopoczucie, a także o gotowość do nauki i zaangażowanie, kluczowy jest obszar ćwiczeń związanych z wdzięcznością. W naszym przewodniku, który nazywa się „Happy Learning” i został wydany w 2024 roku, proponujemy na przykład coś, co w języku niemieckim można by określić jako „nasz stoik wdzięczności”. Na czym to polega? Z uczniami w klasie nazywamy małe rzeczy, za które jesteśmy wdzięczni. Zapisujemy je na karteczkach. Na przykład: „Dziś świeci słońce – jestem za to wdzięczna/y”. I uczeń zapisuje „słońce” lub „Jestem wdzięczna/y za słońce”, w zależności od poziomu językowego. Karteczki zbieramy i patrzymy, co sprawia radość innym, co wpływa na nas, poprawia nasze samopoczucie i zwiększa naszą radość. Bycie szczęśliwym oznacza: być zdrowszym, mieć mniej hormonów stresu,

MICHAELA SAMBANIS • ANETA GŁADYS

a to zaczyna się od drobnych rzeczy w codziennym życiu. Myślę, że obecnie musimy również szczególnie zwracać uwagę na ćwiczenia koncentracji, które pomagają naszym uczniom znaleźć spokój, skupić się na czymś, wyeliminować rozpraszające myśli, ponieważ problemy z koncentracją stają się coraz częstsze i utrudniają naukę, prowadząc do frustracji zamiast radości z nauki. Te dwa elementy: zdolność koncentracji i praktykowanie wdzięczności uważam za kluczowe, gdy mówimy o dobrym samopoczuciu i zaangażowaniu uczniów.

ANETA GŁADYS **Pozytywne nastawienie do nauki jest istotnym elementem skuteczności procesu nauczania. W jaki sposób możemy wspierać pozytywne nastawienie na lekcjach języków?**

MICHAELA SAMBANIS Zgadza się. Nasz mózg faktycznie chce się uczyć, do tego jest stworzony. Możemy mu w tym pomóc albo sprawić, że przestanie lubić naukę. Myślę, że jeśli spojrzymy ponownie na naukę języków, to kluczowe jest mówienie. Kiedy zaczynamy uczyć się języka, to chcemy w rzeczywistości umieć porozumiewać się. Wyobrażamy sobie komunikację z innymi ludźmi, robienie zakupów, cokolwiek. Mówienie jest naszą wewnętrzną tęsknotą, którą naprawdę chcemy zaspokoić. Dlatego uważam, że kluczowe jest, aby od samego początku czerpać radość z mówienia, nawet jeśli będzie to tylko jedno słowo, gdy zaczynamy naukę. Można wykorzystać ćwiczenia, które pochodzą z improwizacji teatralnej (*Improtheater*) i nie muszą być skomplikowane. Mogą być raczej prostymi ćwiczeniami na rozgrzewkę. Proponujemy na przykład ćwiczenie „Hi-Ha-Ho”. Spróbuję je krótko wyjaśnić: stoimy w kręgu z uczniami, pierwszy uczeń mówi sylabę „Hi”. Drugi uczeń kontynuuje i mówi „Ha”, wykonując przy tym jakiś ruch i używając mimiki lub głosu. Trzeci mówi „Ho” do drugiego. I w ten sposób tworzymy małą sekwencję rozmowy, ale tylko z wykorzystaniem sylab. Kiedy uczniowie czują się spięci i myślą „Ojej, mówienie przed innymi!”, zauważają, że z „Hi-Ha-Ho” jest to możliwe. Możemy potem przejść do słów i zastanawiamy się nad trzema słowami, które uczniowie powinni poćwiczyć, takie jak np. „Brötchen” (bułka), „Eichhörchen” (wiewiórka)

i „Streichhölzer” (zapałki). To wystarczająco trudne słowa, i możemy ćwiczyć dalej, zamiast z sylabami, z wykorzystaniem wyrazów „Brötchen”, „Eichhörchen” i „Streichhölzer”. Rozpoczynamy ćwiczenie w kręgu, to zawsze wywołuje śmiech, coś się nie udaje, ktoś robi to szczególnie ekspresyjnie i wszyscy w klasie cieszą się z tego. Uważam również, że ważne są strategie osiągania celów, które umożliwiają uczniom doświadczenie skuteczności i docenienie wszystkiego, co już zrobili i nauczyli się. Jeśli ktoś potrafi powiedzieć to trudne słowo „Streichhölzer”, to już jest to sukces i można się z tego cieszyć. Oczywiście mamy dużo materiału i chcemy iść do przodu. Ale warto poświęcić 2 minuty każdego tygodnia, na przykład w piątki, gdy tydzień się kończy, lub na rozpoczęcie nowego tygodnia, aby podsumować, czego nauczyliśmy się w minionym tygodniu. To sprawia, że czujemy się dumni z osiągnięć.

ANETA GŁADYS **Wielu uczniów odczuwa niepokój przed używaniem obcego języka w rozmowach. Jak radzić sobie z lękiem przed mówieniem w obcym języku?**

MICHAELA SAMBANIS Tak, ma Pani rację, są uczniowie, którzy mają opory i obawy przed mówieniem w klasie, a tym bardziej w obcym języku, kiedy obawiają się, że popełnią błąd. Musimy jako nauczyciele mieć to na uwadze. Badaliśmy to w różnych klasach i dziś istnieją narzędzia do mierzenia poziomu lęku przed mówieniem. Stwierdziliśmy, że około połowa uczniów w grupach klasowych zmaga się z oporami lub lękiem, gdy chodzi o mówienie. Czasami w takim stopniu, że niemal nie mogą oddychać, zwłaszcza w przypadku nastolatków. Jest to dla nas niezwykle ważne. Negatywne emocje, w tym strach, są częścią nas. Pozytywna dydaktyka językowa i psychologia pozytywna koncentrują się na pozytywnych emocjach, takich jak wdzięczność i szczęście, ale także negatywne emocje są częścią naszej rzeczywistości. Ostatecznie wszystkie emocje są informacjami, które nasz mózg przesyła na temat tego, jak przeżywamy daną sytuację – mogą to być emocje takie jak strach, szczęście czy ekscytacja. Nasz mózg chce nam przekazać informacje o tym, jak przeżywamy daną sytuację. Czasami odbieramy je dość

SZCZĘŚLIWA EDUKACJA

neutralnie, czasem niektóre emocje są przyjemne, a inne nieprzyjemne. Ważne jest, aby nie próbować sztucznie tłumić strachu, ponieważ w przeciwnym razie może on powrócić w silniejszej formie, ale również, aby go nie wzmacniać. Nasz mózg reaguje na strach bardzo czujnie, ponieważ ma nas chronić. Jeśli zauważysz, że stajesz się nerwowy w takiej sytuacji w klasie, nie koncentruj się tylko na swoim strachu, ale pozwól mu odejść, ucz się go oswajając. To jest kluczowe – strach jest obecny, ale powinien zniknąć. Zastanawialiśmy się również, które techniki moglibyśmy polecić do wykorzystania w klasie, szukaliśmy przykładów do naszego poradnika, które są oparte na badaniach i doszliśmy do dwóch technik: „nazywanie i osvajanie emocji” oraz „eksponowanie, ekspozycja”. Pierwsza technika polega na nazywaniu i oswajaniu swoich emocji, na przykład mówię: „Cóż, jestem naprawdę zdenerwowana/y” i myślę, że to całkiem w porządku, jeśli dzieci lub młodzież w klasie tak mówią, wyrażają swoje obawy, a ty również jako nauczyciel możesz to powiedzieć: „O, jestem teraz trochę zdenerwowana/y, bo muszę coś powiedzieć”. Wtedy strach ustępuje. I to dobrze, że to mówisz. Teraz możemy przejść do odpowiedzi.

ANETA GŁADYS Jak ważne są zatem pochwały i informacja zwrotna w nauczaniu języków, i jak można je efektywnie stosować?

MICHAELA SAMBANIS Przede wszystkim, pochwała ma ogromną moc. I właściwie to, co uważam za najpiękniejsze w pochwałach, to to, że dają energię osobie, którą chwalimy. Kiedy ktoś dostrzeżę, że wkładamy wysiłek i nas za to chwali, niemal nie ma nic lepszego – to prawdziwa kaskada odczuwania szczęścia. Pochwała jest zatem silnym narzędziem w nauczaniu; nie należy jej stosować bezmyślnie i bez umiaru, ale również nie można być skąpym w jej udzielaniu. Gdy ktoś się stara, naprawdę warto zwrócić na tę osobę uwagę, poświęcić jej chwilę i powiedzieć: „Widzę, że wkładasz duży wysiłek i bardzo się z tego cieszę” – czyli okazać jej zainteresowanie. Nigdy nie powinniśmy kłamać, gdy chwalimy. Nie należy próbować manipulować, tzn. czasami chwalić, aby w jakiś sposób warunkować określone zachowanie. Chodzi o to, że nie powinno

tak być podczas stosowania pochwał. Ważną wskazówką jest, aby nie chwalić ludzi lub uczniów za ich cechy charakteru. To jest zazwyczaj robione z dobrymi intencjami, gdy mówimy na przykład: „Jesteś naprawdę mądra/y, tak samo jak twoja starsza siostra, którą też uczę języka niemieckiego.” To może być dobrze zamierzone, ale dla osoby otrzymującej pochwałę brzmi to tak, jakby wszystko było przypadkiem, i że sama niewiele zrobiła. To właściwie jest przeciwieństwo pochwały. Jeśli jednak przestrzegamy podstawowych zasad chwalenia, możemy osiągnąć naprawdę wiele i wprowadzić wiele radości do naszej klasy.

ANETA GŁADYS W Poradniku „Happy Learning” piszą Państwo o odporności i poczuciu własnej skuteczności. Co właściwie oznaczają te dwa pojęcia? Czy i jak można je rozwijać i kształtować?

MICHAELA SAMBANIS Jak najbardziej. Zarówno odporność, jak i poczucie własnej skuteczności można w dużym stopniu wyćwiczyć. Jest to niezwykle dobre, zarówno dla nas, jak i dla naszych uczniów, ponieważ nie jesteśmy z góry zdeterminowani genetycznie, a odporność to nasza psychiczna siła przetrwania. Z jednej strony wszyscy napotykamy na jakieś stresory, musimy radzić sobie z wyzwaniami dnia codziennego, a z drugiej strony możemy rozwijać elementy wzmacniające naszą odporność psychiczną i zdolność do radzenia sobie z trudnymi sytuacjami. To jest ściśle powiązane z poczuciem własnej skuteczności, które ostatecznie czyni nas również bardziej odpornymi. Doświadczamy własnej skuteczności, kiedy sami możemy wziąć sprawę w swoje ręce i przejąć za to odpowiedzialność. A także kiedy udaje nam się osiągnąć nasz cel.

Dlatego uważam, że kluczowym aspektem poczucia skuteczności jest wypracowanie co najmniej jednej strategii z uczniami, która pozwoli im zdefiniować swoje cele i naprawdę je realizować, a nie tylko marzyć o czymś w stylu „chciał(a)bym mieć piątkę z języka niemieckiego, ale nauka to już nie moja bajka”. Tak to po prostu nie działa. W jaki sposób rzeczywiście osiągnę swoje cele? Co muszę zrobić? Jeśli opracujemy to wspólnie z uczniami, możemy im

MICHAELA SAMBANIS • ANETA GŁADYS

przekazać odpowiedzialność i umożliwić osiągnięcie ich celów, co pozwala im poczuć się skutecznymi.

Może jeszcze jedna drobna wskazówka, którą uznaję za bardzo interesującą podczas poszukiwań do tego poradnika, to tzw. „mowa prywatna, mowa skierowana do siebie” (*private speech*). Mowa prywatna oznacza nic innego, jak wewnętrzny dialog lub po prostu mówienie do siebie. Kiedy muszę podjąć decyzję lub coś zaplanować, często dobrze jest, jeśli na chwilę porozmawiam ze sobą. Kojarzymy to z osobami, które wydają się dziwne, ale w rzeczywistości wszyscy mówimy do siebie – dzieci mówią do siebie, my później to tłumimy, ale to pomaga naszemu mózgowi się uporządkować, kiedy szukamy rozwiązania lub musimy coś wypracować. Mówiąc do siebie, nasz mózg wykazuje podobny wzorzec aktywacji, jak wtedy, gdy rozmawiamy z innymi. To daje poczucie skuteczności i jest naprawdę potężne, podczas gdy samo myślenie bez mówienia do siebie może być trudniejsze. To taka mała dodatkowa wskazówka.

ANETA GŁADYS **Uczenie się to aktywny proces. Jaką rolę odgrywają relacje między nauczycielem a uczniami w budowaniu ich dobrostanu?**

MICHAELA SAMBANIS Uhm, uczymy się przede wszystkim poprzez interakcję. Zwłaszcza języków uczymy się w interakcji. Do pewnego stopnia może być interesujące, kiedy nie mamy wokół siebie ludzi, z którymi możemy rozmawiać, ale szybko osiąga to pewien próg, po którym przestaje nas to ciekawić. Jesteśmy istotami społecznymi, lubimy być w kontakcie z innymi ludźmi, odkrywać ich itd. Właśnie w nauczaniu języków obcych – czy języków w ogóle – nauczyciel naturalnie reprezentuje język wraz z jego kulturą, pięknem i osobliwościami, które każdy język w sobie ma, i to my ożywiamy język, pomagając naszym uczniom go opanować. Jesteśmy towarzyszami, wzorami do naśladowania, wprowadzamy radość, ciekawość i energię do klasy. Nic więc dziwnego, że badania pokazują, że nauczyciel jest najważniejszym, najsilniejszym czynnikiem oddziałującym w klasie. Dobrze jest być godnym zaufania, a jednocześnie profesjonalnym – nie powinniśmy

być kumplami naszych uczniów, ale oferować im niezawodność, a czasem fachowość. Otwartość, ciekawość, poczucie humoru – to wszystko są wspaniałe cechy. Ważne są różne rodzaje interakcji. Wspominałam już teatr improwizacji, który daje możliwość realizowania wielu fascynujących rzeczy i wprowadzania świata i kontekstów do klasy, a także wspieranie zarówno interakcji nauczyciel–uczeń, jak i dobrej interakcji między samymi uczniami.

ANETA GŁADYS **W „Poradniku” wspominają Państwo o uczeniu się kooperatywnym. To dobry sposób na dobre relacje w klasie i skuteczność nauczania?**

MICHAELA SAMBANIS Istotnie, wspólne osiąganie celów, zwłaszcza w kontekście szczególnych wyzwań i zadań, jest naprawdę wspaniałe.

ANETA GŁADYS **Co mówią nam badania? Czy istnieją takie, które wykazują bezpośredni związek między stosowaniem zasad psychologii pozytywnej a skutecznością uczenia się i nauczania języków obcych?**

MICHAELA SAMBANIS Można uwypuklić kilka kwestii, ponieważ jest to naprawdę fascynujące pole. Po pierwsze, istnieją badania, które pokazują, że uwzględnienie i traktowanie poważnie pozytywnych czynników w nauczaniu prowadzi do większej satysfakcji, lepszej motywacji, większej chęci do działania, a w rezultacie do lepszych wyników nauczania. To jest to, czego wszyscy pragniemy – zarówno nauczyciele, jak i uczniowie, aby wyniki były dobre. Dotyczy to zarówno nauki języków, jak i innych dziedzin. Kolejne badania pokazują, że dostrzeganie małych radości w codziennym życiu prowadzi do większego sukcesu. Pokazują też, że zdolności poznawcze rosną, pewność siebie wzrasta, gdy nie pozwalamy, by szczęście przeszło nam obojętnie, lecz cieszymy się nim, co ostatecznie przekłada się na lepsze wyniki. Co więcej, to, co mnie również cieszy, to fakt, że odzyskujemy więcej pozytywnych emocji, ponieważ uwalniamy więcej pozytywnych emocji. Na koniec, istnieją badania, które pokazują, że pozytywne doświadczenia w nauce języka nie

SZCZĘŚLIWA EDUKACJA

tylko korzystnie wpływają na naukę języków, ale również mają tzw. efekty transferu na inne obszary, takie jak kreatywność czy rozwój osobisty. Możemy więc podsumować, że istnieją solidne podstawy, ale jest też wiele możliwości badawczych. W 2025 roku opublikujemy naukową książkę „Pozytywna dydaktyka języków obcych”, która jeszcze bardziej pogłębi i uzupełni nasz praktyczny „Poradnik” – oraz przyniesie nowe wyniki, wskazując jednocześnie obszary, które wymagają dalszych badań.

ANETA GŁADYS I na zakończenie proszę o kilka wskazówek dla nauczycieli. Jak oni mogą zadbać o swój dobrostan?

MICHAELA SAMBANIS Zadała Pani bardzo ważne pytanie. Rzeczywiście można powiedzieć „szczęśliwy nauczyciel” – „szczęśliwi uczniowie” lub odwrotnie: „szczęśliwi uczniowie” – „szczęśliwy nauczyciel” – te dwa elementy są ze sobą powiązane. Zawód nauczyciela jest wspaniały, ale również wymagający, wymaga od nas dużo energii i dobrej umiejętności radzenia sobie ze stresem, a także umiejętności zwalniania i oczyszczania umysłu. Cieszę się, że porusza pani ten temat. W rzeczywistości w tej książce, którą opublikujemy w 2025 roku, będzie specjalny rozdział na ten temat, co w dydaktyce nie jest powszechne, ale to są elementy połączone: nauczyciel i uczniowie.

Moje rady byłyby następujące:

- Zwracaj uwagę na wszystkie pozytywne rzeczy, które spotykasz w ciągu dnia.
- Dziel się pozytywnymi emocjami i zobacz, o ile więcej pozytywnych emocji otrzymujesz. To naprawdę dodaje radości, energii i motywacji do pracy.
- Oczywiście są podstawowe rzeczy, na które powinniśmy zwracać uwagę: wystarczająca ilość snu, co w zawodzie nauczyciela, z którym wiąże się wczesne wstawanie i poprawianie prac do późna, nie jest łatwe.

- Odpowiednie odżywianie, ruch – dużo siedzimy lub stoimy. Spacer to świetna opcja, podobnie jak ćwiczenia oddechowe, joga i inne.

Nauczyciele noszą ze sobą duży bagaż, mają do czynienia z wieloma obowiązkami i odpowiedzialnością i dlatego muszą dbać o siebie.

Bardzo dziękuję za zaproszenie, cieszę się, że mogłam uczestniczyć w rozmowie i życzę wiele radości z pracy. ●

prof. dr MICHAELA SAMBANIS jest profesorem dydaktyki języka angielskiego na Wolnym Uniwersytecie w Berlinie. Kształci tam nauczycieli i jest zaangażowana w dydaktykę pozytywną. W swojej pracy łączy różne nauki (neurobiologię, psychologię pozytywną, dydaktykę). Jednym z jej głównych celów jest uczynienie nauki użyteczną w praktyce, jak też zgłębianie praktycznych zagadnień.

ANETA GŁADYS jest konsultantem ds. języków obcych w Mazowieckim Samorządowym Centrum Doskonalenia Nauczycieli, Wydział w Warszawie, oraz pełni rolę Koordynatora Międzywydziałowego Zespołu ds. Języków Obcych w MSCDN. Dodatkowo, pełni funkcję Koordynatora Regionalnego Punktu Informacyjnego Narodowej Agencji Programu Erasmus+ oraz Europejskiego Korpusu Solidarności. Jako Koordynator projektu współpracy międzynarodowej Erasmus+ w sektorze Edukacja szkolna, Akcja 2, angażuje się w rozwój międzynarodowych projektów edukacyjnych.