

## Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

SJO Glossa, ul. Dietla 103, 31-031 Kraków, Polska, +48 690 599 520, info@erasmusplusbilnosc.pl

# Dublin - Resilience and Well-being Strengths for Teachers [EPD-MW]

## Lokalizacja

Dublin - stolica Republiki Irlandii. To nowoczesne, rozwijające się, zamożne i młode, europejskie miasto. Znane nazwiska, takie jak Yeats, Becket, Shaw (wszyscy trzej zdobyli Nagrodę Nobla w dziedzinie literatury) czy Swift i Joyce oraz ich współcześni odpowiednicy, są widoczne i demonstrowane - w zakątkach pubów, szmaragdowo-zielonych parkach, na gregoriańskim, największym skwerze Irlandii. Miasto podkreśla też przywiązanie do słynnej, irlandzkiej muzyki i tańca - nie bez przyczyny Irlandia to 7-krotny zwycięzca konkursu Eurowizji.

Nasze kursy prowadzone są w dawnej szkole dla chłopców za kościołem św. Marii przy Haddington Road, w spacerowej odległości od St. Stephens Park. Sale są przestronne, wygodne i jasne oraz wyposażone w tablice multimedialne/telewizory, sprzęt audio i video oraz dostęp do Internetu. Miejsce jest ciche, spokojne, z dostępem do przykościelnych ogrodów.

## Program szkolenia

### COURSE DESCRIPTION:

In this course, the participant develop an understanding of their responsibility to develop their resilience strengths in order to achieve a stable state of wellbeing. To achieve this, they are introduced to strategies such as emotional management, positive mindset, changing the internal narrative, and building empathy and compassion.

### SAMPLE PROGRAMME:

- 1) Monday - Course introduction and strenght-based activities
  - 2) Tuesday- Exploring how wellbeing and resilience work and monitoring your internal narrative
  - 3) Wednesday - Inquiring into your own mindset and identifying your strengths
  - 4) Thursday - Managing your emotions and cultivating compassion
  - 5) Friday - Exploring wellbeing and resilience actions and strategies
- \*\*\* SATURDAY AND SUNDAY - Excursion and other external cultural activities / Free Days

### INNE INFORMACJE:

- Kurs skierowany jest głównie do uczestników programu Erasmus+.
- W cenie kursu zawarte zazwyczaj dwie aktywności kulturalne, w tym wycieczka całodniowa w trakcie weekendu (zazwyczaj sobota).
- Certyfikat: Aby otrzymać certyfikat po kursie, wymagane jest minimum 80% obecności na zajęciach.
- Harmonogram i rozkład zajęć: To szkoła ustala plan zajęć. Zajęcia odbywają standardowo od poniedziałku do piątku w godzinach 9:00-14:00 lub 14:00-19:00.
- Program kursu: Powyżej przedstawiony przykładowy program zajęć jest orientacyjny i może różnić się w zależności od trenera, który będzie go przeprowadzał, jak również od sugestii i próśb uczestników co do treści, które chcieliby uwzględnić w trakcie kursu. Dokładny plan zajęć wraz z harmonogramem przesyłany

jest do uczestników na około tydzień-dwa przed kursem. Mail wysyłany jest przez nauczyciela prowadzącego zajęcia.

**UWAGA!** Dla rezerwacji na mniej niż 8 tygodni od daty rozpoczęcia kursu, szkoła zagraniczna dolicza dodatkową opłatę za późną rezerwację w kwocie 60 EUR i dolicza ją do ceny kursu!

W przypadku chęci zapoznania się z bardziej szczegółowym programem kursu, prosimy o bezpośredni kontakt z przedstawicielami Glossa.

### Długość i termin szkolenia

Szkolenie trwa 1 tydzień i obejmuje 25×45 min lub tydzień zajęć tygodniowo. Daty rozpoczęcia: 2026-06-29, 2026-08-10, 2026-10-12.

### Dostępne opcje

Poniżej przedstawiamy orientacyjne koszty pakietów kurs+zakwaterowanie, przeliczone na walutę rozliczeń grantu tj. EUR. Propozycje te uwzględniają dozwolone przesunięcia środków między poszczególnymi kategoriami wydatków, tak aby całość kosztów była pokryta z grantu. W kolumnie *kieszonkowe* podana jest szacunkowa kwota, jaka pozostanie na dodatkowe wyżywienie, dojazdy komunikacją miejską itp w zależności od wybranej opcji zakwaterowania. Wydatki z kieszonkowego nie wymagają dokumentowania rachunkami.

	1 tyg.	kieszonkowe
--	--------	-------------

Istnieje możliwość zamówienia samego kursu (25×45 min./tydz.) w cenie 640 EUR, w takim przypadku na utrzymanie i kieszonkowe pozostanie do dyspozycji kwota 831 EUR.

### Cennik

Poniżej podane są ceny kursu i opcji zakwaterowania w oryginalnej walucie kursu, które obowiązują w rozliczeniach z SJO GLOSSA.

	1 tyg.
kurs (25×45 min./tydz.)	640 EUR

Uwaga:

1. Grant Erasmus+ obejmuje także kwotę 350 EUR na każdego uczestnika projektu. Wg informacji uzyskanych z Agencji Narodowej istnieje możliwość przesunięcia tych pieniędzy na dopłatę do kosztów kursu - w przypadku wyboru droższego kursu.
2. Szczegółowe informacje na temat kwot przyznawanych grantów można znaleźć tutaj.
3. Obowiązują dopłaty sezonowe w okresie:
4. Dla rezerwacji na mniej niż 8 tygodni od rozpoczęcia kursu, SJO GLOSSA dolicza opłatę za późną rezerwację w kwocie 60 EUR i dolicza ją do ceny kursu.