

Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

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

St Paul's Bay - Recharging Educational Professionals [ALP-MW]



Lokalizacja

St Paul's Bay leży na północnym krańcu Malty, około 10 km od stolicy wyspy, Valletty. Region słynie ze skalnego wybrzeża, zapierających dech w piersiach widoków na płaskowyż oraz słonecznych, piaszczystych plaż. Nazwa miasta pochodzi od św. Pawła Apostoła, który w trakcie podróży do Rzymu rozbił się u wybrzeży Malty. Panuje tu międzynarodowa atmosfera, gdyż miasto to kolorowa mieszanka narodowości, z przewagą wpływów włoskich i angielskich. Ruchliwy rynek, staromodne sklepy w bocznych uliczkach oraz całe dzielnice sklepów z najnowszymi trendami można znaleźć właśnie tutaj.

Nasza szkoła licencjonowana jest przez Ministerstwo Edukacji i Ministerstwo Turystyki Republiki Malty. Powstałszy w 1991 r., czyli od ponad 20 lat prowadzimy zajęcia z języka angielskiego. Zajmujemy tradycyjny budynek w stylu maltańskim, położony w centrum miasta. Nasze sale lekcyjne są wyposażone w sprzęt multimedialny i nowoczesne pomoce naukowe (m.in. tablice multimedialne). Na dachu budynku znajduje się przestronny taras, na którym nasi uczniowie uwielbiają wypoczywać. W budynku jest także dostęp do Wi-Fi.

Program szkolenia

COURSE SUMMARY:

In recent years life has changed dramatically for us all. With increasing pressures in our everyday lives, many of us find that our mental health is being adversely affected. Our families, our jobs, and our social media notifications all seem to take priority over our own well-being and we often neglect our minds and our bodies in the process. This course intends to help you, as a busy professional, to reintroduce some self-awareness into your life, building calmness, happiness, and reflectiveness into your daily routines.

This 5-day course is an exclusive professional development plan that will aid educational professionals to cope with everyday stresses and recapture initial enthusiasm for the profession. Participants will develop a toolkit which comprises of a range of effective strategies by enhancing focus, administering emotions, and expanding vitality levels in an aim of gaining greater satisfaction out of your day by implementing extremely basic techniques and practices in personal and professional life.

WHO IS THIS COURSE FOR?

Aimed at: Educational staff. It is particularly designed for those people who lead busy and stressful lives and may be finding that their work-life balance is all too often rather unbalanced. We hope that by trying out our diverse package of activities you will be inspired to make some time for yourself when you return to your everyday existence. You will find your laptop and/or tablet device useful when attending this course. Language level: min. B1.

OUTCOMES:

At the end of this exclusive professional development course, participants will be better able to:

- Cope with everyday stresses using a plan that will aid educational professionals
- Recapture initial enthusiasm for the profession.
- Prioritise what is important and to listen to their minds and bodies
- Reintroduce self-awareness into their lives, building calmness, happiness, and reflectiveness into their daily routines.

SAMPLE PROGRAMME:

- 1) Monday - Dimensions of Wellness
 - Eight Dimensions of Wellness
 - physical, emotional, and spiritual activities to open up the mind, body and soul
- 2) Tuesday - Mindful Routines
 - how aspects of mindfulness can be incorporated into a daily routine
 - showing gratitude to others
- 3) Wednesday - Offsite Training (a trip to one of Malta's top attractions for a course-related project)
- 4) Thursday - Hopes and Fears
 - how we cope with personal anxieties
 - expressing positivity through various outlets
- 5) Friday - Offsite Training Day Task, Summing Up and Moving Forward
 - Reflecting on the mindful practices experienced
 - Planning, resourcing, delivering and critiquing a mindfulness presentation

INCLUDED IN THE FEES:

- Course resources
- WiFi on school premises
- Europass Mobility Certificate
- Certificate of Attendance
- Refreshments (tea/coffee)
- Off-site training in Valletta, Mdina or St. Paul's Bay including entrance ticket to one cultural attraction.

Długość i termin szkolenia

Szkolenie trwa 1 tydzień i obejmuje 30×45 min lub tydzień zajęć tygodniowo. Dаты rozpoczęcia:

2026-06-22, 2026-07-20, 2026-08-31, 2026-10-19, 2026-11-30.

www.glossa.pl

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
kurs (30×45 min./tydz.)+hotel, pokój 1-osobowy, śniadanie	947 EUR	398 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+hotel, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	1171 EUR	174 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+hotel, pokój 2-osobowy, śniadanie	863 EUR	482 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+hotel, pokój 2-osobowy, dwa posiłki	1003 EUR	342 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+studio (kawalerka), pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	1024 EUR	321 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+studio (kawalerka), pokój 2-osobowy, bez wyżywienia	790 EUR	555 EUR

Istnieje możliwość zamówienia samego kursu (30×45 min./tydz.) w cenie 525 EUR, w takim przypadku na utrzymanie i kieszonkowe pozostanie do dyspozycji kwota 820 EUR.

Cennik

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

	1 tyg.
kurs (30×45 min./tydz.)	525 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + hotel, pokój 1-osobowy, śniadanie	947 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + hotel, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	1171 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + hotel, pokój 2-osobowy, śniadanie	863 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + hotel, pokój 2-osobowy, dwa posiłki	1003 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + studio (kawalerka), pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	1024 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + studio (kawalerka), pokój 2-osobowy, bez wyżywienia	790 EUR

Uwaga:

- 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.
- Szczegółowe informacje na temat kwot przyznawanych grantów można znaleźć tutaj.
- Obowiązują dopłaty sezonowe w okresie:
01-06-2026--31-10-2026: 126.00 EUR/tydz. (30, kurs+hotel 1 osob. BB)
01-06-2026--31-10-2026: 161.00 EUR/tydz. (30, kurs+hotel 1 osob. HB)
01-06-2026--31-10-2026: 98.00 EUR/tydz. (30, kurs+hotel 2 osob. BB)
01-06-2026--31-10-2026: 91.00 EUR/tydz. (30, kurs+hotel 2 osob. HB)