

Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

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

Cadiz - Outdoor Sketching for Teacher Well-being [CLZ-MW]

Lokalizacja

Cádiz ma 3000 lat historii za sobą. W kulturze i architekturze widać wpływy różnorodnych kultur. Uważane jest za raj południowej części Hiszpanii i "dom wolności". To miejsce z ciepłymi i przyjaznymi mieszkańcami, będące doskonałym miejscem na wypoczynek w pięknym i bezpiecznym otoczeniu.

Nasza szkoła powstała w 2010 roku i szybko wyrobiła sobie markę jako świetne miejsce do nauki. Oferujemy ciekawe i zabawne lekcje językowe w doskonałych warunkach i z bogatym planem aktywności pozalekcyjnych. Do dyspozycji studentów jest 15 przestronnych, jasnych i nowoczesnych sal lekcyjnych, duży salon studencki z kuchnią studencką i częścią jadalną, sala do samodzielnej nauki, komputery studenckie i słoneczny taras na dachu. Szkoła ma także doskonałą lokalizację - od najbliższej plaży dzieli nas 5 min spaceru!

Program szkolenia

COURSE DESCRIPTION:

The core strategy of this course involves a dual focus on personal practice and classroom application. The course is structured to guide participants through a personal journey of artistic discovery. Following this, teachers will learn how to adapt the techniques they've mastered into structured, flexible classroom activities. The ultimate goal is for participants to leave equipped with a toolkit of creative strategies and a new mindset, enabling them to foster a more supportive and emotionally intelligent learning environment.

WHO IS THIS COURSE FOR?

- Primary school teachers: To use art to help young students express emotions, improve focus, and make foundational learning more engaging.
- Secondary school teachers: To offer a creative break from academic pressure, helping teenagers build resilience and navigate complex emotions.
- Special education teachers: To provide an inclusive and adaptable tool for students to improve motor skills and emotional expression.
- Guidance counselors and school psychologists: To integrate a non-verbal, hands-on tool for students to process difficult emotions and develop coping strategies.
- School administrators and leadership staff: To experience the therapeutic benefits of art, enabling them to advocate for staff and student wellness.

OBJECTIVES:

- Teachers will learn fundamental sketching and painting techniques to use as a personal therapeutic practice for stress reduction.
- Participants will gain an understanding of how therapeutic art principles can be adapted for diverse classroom settings.
- Educators will develop practical skills to integrate creative and calming art exercises into their daily

lessons and classroom routines.

- Teachers will be able to foster an emotionally supportive and non-judgmental environment through collaborative art projects for students.
- Participants will be able to design simple, therapeutic art activities to help students express emotions and improve focus.

COURSE OUTCOMES:

Participants will be:

- able to use fundamental sketching and painting techniques as a form of personal self-care and stress relief.
- gain a deeper understanding of how art can be used as a non-verbal tool for emotional expression in the classroom.
- able to design and facilitate therapeutic art activities that promote a supportive and empathetic classroom environment.
- learn how to integrate art exercises into various subjects to enhance student focus and information retention.
- develop a practical toolkit of creative strategies for addressing common classroom challenges and fostering well-being.
- leave with the confidence to introduce and champion art-based wellness initiatives within their school community.

SAMPLE PROGRAMME:

1) Monday

- Welcome, orientation and briefing before classes
- Mindful Creativity and Expressive Sketching
- Therapeutic Watercolor and Emotional Release

2) Tuesday

- Art for Learning: Visualizing Core Concepts
- Creative Classroom Management

3) Wednesday

- Guiding Visual Storytelling for Students
- Collaborative Projects and Inclusive Practices

4) Thursday

- Fostering a Non-Judgmental Art Environment
- Designing Your Thematic Art Project

5) Friday

- Project Presentations and Peer Feedback
- Action Planning and Final Reflections

*** SATURDAY - CULTURAL TRIP: One Full Day Cultural Visit (optional, additional fee needed)

Długość i termin szkolenia

Szkolenie trwa 1 tydzień i obejmuje 25×50 min lub tydzień zajęć tygodniowo. Daty rozpoczęcia: 2026-07-06, 2026-07-27.

Dostępne opcje

Poniżej przedstawiamy orientacyjne koszty pakietów kurs+zakwaterowanie, przeliczone na walutę rozliczeń grantu tj. EUR. Proponujemy 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 (25×50 min./tydz.)+mieszkanie dzielone, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	610 EUR	735 EUR
kurs (25×50 min./tydz.)+rezydencja, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	660 EUR	685 EUR
kurs (25×50 min./tydz.)+rezydencja, pokój 2-osobowy, bez wyżywienia	575 EUR	770 EUR
kurs (25×50 min./tydz.)+rodzina, pokój 1-osobowy, pełne wyżywienie	690 EUR	655 EUR
kurs (25×50 min./tydz.)+rodzina, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	645 EUR	700 EUR
kurs (25×50 min./tydz.)+rodzina, pokój 2-osobowy, pełne wyżywienie	660 EUR	685 EUR
kurs (25×50 min./tydz.)+rodzina, pokój 2-osobowy, dwa posiłki	615 EUR	730 EUR

Istnieje możliwość zamówienia samego kursu (25×50 min./tydz.) w cenie 400 EUR, w takim przypadku na utrzymanie i kieszonkowe pozostanie do dyspozycji kwota 945 EUR.

Cennik

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

	1 tyg.
kurs (25×50 min./tydz.)	400 EUR
kurs (25×50 min./tydz.) + mieszkanie dzielone, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	610 EUR
kurs (25×50 min./tydz.) + rezydencja, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	660 EUR
kurs (25×50 min./tydz.) + rezydencja, pokój 2-osobowy, bez wyżywienia	575 EUR
kurs (25×50 min./tydz.) + rodzina, pokój 1-osobowy, pełne wyżywienie	690 EUR
kurs (25×50 min./tydz.) + rodzina, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	645 EUR
kurs (25×50 min./tydz.) + rodzina, pokój 2-osobowy, pełne wyżywienie	660 EUR
kurs (25×50 min./tydz.) + rodzina, pokój 2-osobowy, dwa posiłki	615 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:
 - 31-05-2026--26-09-2026: 25.00 EUR/tydz. (25, kurs+mieszkanie dzielone 1 osob. BO)
 - 31-05-2026--26-09-2026: 35.00 EUR/tydz. (25, kurs+rezydencja 1 osob. BO)
 - 31-05-2026--26-09-2026: 50.00 EUR/tydz. (25, kurs+rezydencja 2 osob. BO)
 - 31-05-2026--26-09-2026: 30.00 EUR/tydz. (25, kurs+rodzina 1 osob. FB)
 - 31-05-2026--26-09-2026: 30.00 EUR/tydz. (25, kurs+rodzina 1 osob. HB)
 - 31-05-2026--26-09-2026: 30.00 EUR/tydz. (25, kurs+rodzina 2 osob. FB)
 - 31-05-2026--26-09-2026: 30.00 EUR/tydz. (25, kurs+rodzina 2 osob. HB)