

Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

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

Valetta - Mindfulness and wellbeing for teachers [EAS-MW]



Lokalizacja

Valetta oferuje kosmopolityczną atmosferę oraz interesujące dziedzictwo historyczne i kulturowe. Miasto było niegdyś osobną fortecą i zachowało swój oryginalny wygląd z ciekawą architekturą i pięknymi widokami z portu. Główna ulica to także bogate centrum handlowe, w którym każdy znajdzie coś dla siebie - są tu zlokalizowane zarówno tradycyjne sklepiki z lokalnymi dobrami, biżuterią i jedzeniem, ale także sklepy znanych marek i liczne butik. Również smakosze nie będą się tu nudzić, jako że miasto pełne jest uroczych restauracji, barów i kawiarenek.

Nasz ośrodek oferuje naukę w historycznym centrum Valetty, w tradycyjnym budynku, który jednak został całkowicie zmodernizowany i odnowiony na potrzeby szkoły. Sale lekcyjne są klimatyzowane, wyposażone w sprzęt multimedialny (w tym - tablice interaktywne). Do dyspozycji kursantów jest także sala studencka z dostępem do maszyn z napojami i komputerami oraz niewielki taras na ostatnim piętrze, z którego podziwiać można piękny widok na Grand Harbour, a także pokój modlitewny. Na terenie całego budynku dostęp do Wi-Fi. Posiadamy także dużą, oddzielną salę wykładową do testów językowych oraz bibliotekę.

Program szkolenia

COURSE SUMMARY:

This course is a comprehensive programme designed to equip teachers with practical strategies for enhancing their personal and professional lives. The course emphasises the application of mindfulness in key areas, including stress and conflict management, movement and exercise, communication, and teaching and classroom management. Participants are introduced to the concept of mindfulness and its benefits for physical and emotional health. They explore practical exercises and techniques that can be incorporated into daily routines to reduce stress and improve wellbeing. The course examines mindful communication

and its role in building positive relationships, as well as the benefits of movement for physical and mental wellbeing. It also addresses recognising stress in students and applying mindfulness techniques to improve focus, manage challenging behaviours with compassion, and create a supportive learning environment. Each module includes reflection and journaling activities to help participants assess current practices and create personal action plans for ongoing wellbeing. Overall, this course offers a holistic approach to mindfulness that teachers can apply in both their personal and professional lives.

COURSE REQUIREMENTS:

- Participants attending this course must have a minimum English level of B1+ (Intermediate or higher)
- Participants are advised to bring comfortable clothing suitable for gentle movement activities such as yoga and for outdoor sessions, including meditation in nature.

COURSE OUTCOMES:

- Understanding Mindfulness: Gain a clear understanding of mindfulness, its benefits for physical and emotional health, and its role in stress and conflict management.
- Effective Communication: Learn the principles of mindful communication, boundary setting, and their impact on building positive relationships personally and professionally.
- Physical and Mental Wellbeing: Understand the benefits of movement and exercise for physical and mental wellbeing and learn ways to integrate them into daily routines.
- Recognising and Supporting Stressed Students: Identify signs of stress in students and apply mindfulness-based strategies to help them focus, regulate emotions, and learn effectively.
- Mindful Classroom Management: Learn about the benefits of mindfulness practices in the classroom, techniques to improve focus and attention, and strategies for creating a calm, supportive environment. Each of these outcomes is designed to equip teachers with practical strategies for enhancing their personal and professional lives through mindfulness and wellbeing

SAMPLE PROGRAMME:

1) Monday

- Defining wellbeing
- Personal values mapping
- Gratitude practice

2) Tuesday

- What is mindfulness?
- Introduction to meditation styles
- Outdoor session (mindfull walking, group editation in nature)

3) Wednesday

- Understanding stress and stress reduction tools
- Conflict management
- Roleplay scenarios
- Active listening

4) Thursday

- Movement, mood and mental clarity
- Movement breaks during teaching
- Planning activity in a busy workday
- Visiting a yoga instructor

5) Friday

- Recognising stress in students and tools for self-regulation
- Mindfull classroom culture
- Work-life balance
- Personal Wellbeing Action Plan

OTHER INFORMATION:

- Lessons per week: 30 lessons
- Lesson duration: 1 lesson = 45 minutes
- Minimum age: 21+
- Class size: maximum 12

*** Our reduced hours policy applies in the case of 3 or less course participants.

Długość i termin szkolenia

Szkolenie trwa 1 tydzień i obejmuje 30×45 min lub tydzień zajęć tygodniowo. Daty rozpoczęcia: 2026-07-27.

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.)+mieszkanie dzielone, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia | 730 EUR | 615 EUR |
| kurs (30×45 min./tydz.)+mieszkanie dzielone, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia | 790 EUR | 555 EUR |
| kurs (30×45 min./tydz.)+mieszkanie dzielone, pokój 2-osobowy, bez wyżywienia | 620 EUR | 725 EUR |
| kurs (30×45 min./tydz.)+mieszkanie dzielone, pokój 2-osobowy, bez wyżywienia | 680 EUR | 665 EUR |
| kurs (30×45 min./tydz.)+rodzina, pokój 1-osobowy, śniadanie | 700 EUR | 645 EUR |
| kurs (30×45 min./tydz.)+rodzina, pokój 1-osobowy, dwa posiłki | 745 EUR | 600 EUR |
| kurs (30×45 min./tydz.)+rodzina, pokój 2-osobowy, śniadanie | 620 EUR | 725 EUR |
| kurs (30×45 min./tydz.)+rodzina, pokój 2-osobowy, dwa posiłki | 655 EUR | 690 EUR |

Istnieje możliwość zamówienia samego kursu (30×45 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 (30×45 min./tydz.) | 400 EUR |
| kurs (30×45 min./tydz.) + mieszkanie dzielone, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia | 730 EUR |
| kurs (30×45 min./tydz.) + mieszkanie dzielone, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia | 790 EUR |
| kurs (30×45 min./tydz.) + mieszkanie dzielone, pokój 2-osobowy, bez wyżywienia | 620 EUR |
| kurs (30×45 min./tydz.) + mieszkanie dzielone, pokój 2-osobowy, bez wyżywienia | 680 EUR |

| | |
|---|---------|
| kurs (30×45 min./tydz.) + rodzina, pokój 1-osobowy, śniadanie | 700 EUR |
| kurs (30×45 min./tydz.) + rodzina, pokój 1-osobowy, dwa posiłki | 745 EUR |
| kurs (30×45 min./tydz.) + rodzina, pokój 2-osobowy, śniadanie | 620 EUR |
| kurs (30×45 min./tydz.) + rodzina, pokój 2-osobowy, dwa posiłki | 655 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:
21-06-2026--30-08-2026: 100.00 EUR/tydz. (30, kurs+mieszkanie dzielone 1 osob. BO)
21-06-2026--30-08-2026: 100.00 EUR/tydz. (30, kurs+mieszkanie dzielone 1 osob. BO)
21-06-2026--30-08-2026: 100.00 EUR/tydz. (30, kurs+mieszkanie dzielone 2 osob. BO)
21-06-2026--30-08-2026: 100.00 EUR/tydz. (30, kurs+mieszkanie dzielone 2 osob. BO)
21-06-2026--30-08-2026: 100.00 EUR/tydz. (30, kurs+rodzina 1 osob. BB)
21-06-2026--30-08-2026: 100.00 EUR/tydz. (30, kurs+rodzina 1 osob. HB)
21-06-2026--30-08-2026: 50.00 EUR/tydz. (30, kurs+rodzina 2 osob. BB)
21-06-2026--30-08-2026: 50.00 EUR/tydz. (30, kurs+rodzina 2 osob. HB)