

Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

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

Europass Florence - The Well-Being Code: Energy Tools and Mind-Body Activities for Self-Care [EPF-MW3]



Lokalizacja

Florencja to stolica Toskanii i bez wątpienia jedno z najpiękniejszych miast na świecie. Zostało ufundowane w I wieku n.e. i rozwinęło się w centrum kulturowe Włoch pod rządami Medyceuszy. Tworzyli tu ważni autorzy i artyści, m.in. Dante Alighieri, Michał Anioł, Leonardo Da Vinci, Donatello, Brunelleschi, Machiavelli i Galileo Galilei. To tutaj dokonali swoich największych dzieł/odkryć. Florencja jest też uważana za miejsce narodzin renesansu. W związku z tym znajduje się tu kilka z najlepszych na świecie muzeów i galerii sztuki. Z ciekawostek - blisko 1/3 skarbów sztuki (wedle UNESCO) znajduje się właśnie we Florencji.

Nasza szkoła znajduje się w centrum tego pięknego miasta, w odległości zaledwie 5-minutowego spaceru od Duomo di Firenze (Główna Katedra Florencji) czy innych atrakcji turystycznych. Zajmujemy neoklasycystyczny budynek, Palazzo Galletti, z 1831 roku, stworzony przez architektów Vittorio Bellini i Antonio Catelani. Placówka zajmuje drugie piętro, dając studentom doskonałe warunki do nauki. Prowadzimy również zajęcia w drugim z naszych budynków - historycznym Palazzo Venerosi Pesciolini, gdzie również zajmujemy drugie piętro budynku.

Program szkolenia

COURSE DESCRIPTION:

The course will teach participants how to deal with stress and recharge their batteries. By focusing on stress management, building resilience, and acquiring coping strategies, the course will help teachers create a more positive and supportive learning environment that promotes personal well-being and social-emotional learning for themselves and their pupils. Throughout the course, participants will learn a variety of methods, energy tools, and mind-body activities to promote personal and social-emotional skills. They will start by strengthening their own well-being, learning different stress-reducing methods, and recharging

their energy. The course also includes reflection and indications on how to bring a heartfelt approach into the classroom, to help teachers and students develop emotional regulation, collaboration, and communication.

SAMPLE PROGRAMME:

- 1) Monday - Course introduction and intro to meditation
 - 2) Tuesday- Introduction to Emotional Freedom Technique (EFT)
 - 3) Wednesday - Cultivating socio-emotional skills and wellbeing
 - 4) Thursday - Supporting well-being in the classroom
 - 5) Friday - An action plan for stress management
- *** 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 całonocna 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 prośb 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: 2025-10-20.

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 540 EUR, w takim przypadku na utrzymanie i kieszonkowe pozostanie do dyspozycji kwota 931 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.)	540 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.