

Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

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

Lizbona - Wellbeing in Nature: Outdoor Activities for Mental and Physical Health [EPL-MW]

Lokalizacja

Lizbona to jedno z najstarszych miast na świecie, którego powstanie datuje się nawet na 4 wieki przed powstaniem Rzymu, na około 1200 rok naszej ery. Miasto pełne jest różnorodnych wpływów kulturowych, wynikających z faktu, że miejsce to od zawsze było ważnym punktem wymian handlowych w rejonie. Na architekturę miasta miały wpływ także liczne przebudowy, wynikające z katastrof naturalnych, m.in. potężnego trzęsienia ziemi i tsunami z 1755 roku. Znaleźć więc tu można bardziej nowoczesną zabudowę, przeplataną architekturą z przeszłości, widoczną na tutejszych placach, w kościołach czy turystycznych miejscach.

W trakcie naszych kursów używamy dwóch lokalizacji w Lizbonie (dokładny adres, pod którym odbywać się będzie Twój kurs, podany będzie na potwierdzeniu rezerwacji). Oba miejsca są jednak położone obok siebie - dzieli je zaledwie minuta spaceru. W naszej placówce studenci mają dostęp do wygodnych sal lekcyjnych, przestrzeni do coworkingu czy Wi-Fi i kserokopiarki. Oferowany także darmowy dostęp do kawy i herbaty. Obiekt przystosowany jest do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. W pobliżu liczne przystanki autobusowe i metra, pozwalające na swobodne poruszanie się po mieście.

Program szkolenia

COURSE DESCRIPTION:

During the course, participants will participate in wellbeing and mindfulness activities outdoors around city parks and gardens, engage in creative activities inspired by nature in the classes, and will be introduced to the use of Biophilic Design and technology to engage with Nature when it is impossible to be outside the classroom. The course aims to increase awareness and knowledge in teachers and provide them with direct activities to facilitate the integration of Nature into their daily lives and their lessons and schools. The subjects of the course are also: mental and physical health, inclusion, social-emotional learning.

SAMPLE SCHEDULE:

- 1) Monday - Course introduction: What is Eco Psychology?
 - 2) Tuesday - The restorative power of nature and outdoor activity on the beach
 - 3) Wednesday - Exposure to Nature and social-emotional learning and team building in the forest
 - 4) Thursday - Creativity, Technology, and Nature with hands-on activities in the garden
 - 5) Friday - Bringing nature into school: Biophilic Design and sustainable decorations in school
- *** 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 aktywności kulturalne. W weekend (zazwyczaj sobota) zazwyczaj dostępne opcje aktywności całodziennych/popołudniowych (mogą być za dodatkową opłatą).
- 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: 2026-07-06, 2026-08-03, 2026-08-24, 2026-09-07, 2026-10-05.

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 805 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: