

Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

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

Kanalia (Korfu) - Mindfulness Revolution: Helping Teachers Find Balance and Inner Peace [CHK-MW]

Lokalizacja

Korfu to piękna, zielona wyspa położona w łagodnym, śródziemnomorskim klimacie. To również popularna, turystyczna destynacja. Znajdziesz tu wiele znaków i historii wojen i podbojów - wyspa była w dawnych czasach pod panowaniem Wenecjan, następnie Turcji, czy Wielkiej Brytanii podczas wojen napoleońskich. Ostatecznie Wyspy Jońskie zostały połączone ze współczesną Grecją w 1864 roku. Samo Korfu znane jest ze swojej długiej tradycji i bogatej kultury, bardzo specyficznej i odmiennej od reszty greckich wysp. Zachwyca również pięknymi plażami, górskimi trasami, antycznymi ruinami i widowiskowymi miejscowościami.

Nasza szkoła znajduje się w bliskiej odległości od stolicy wyspy - Korfu (wyspa i stolica mają tę samą nazwę). Miasteczko Kanalia zlokalizowane jest w odległości zaledwie 2 km od centrum stolicy, gdzie łatwo dostać się komunikacją miejską. Okolica jest pełna życia, wypełniona licznymi restauracjami, kafejkami i sklepikami. Sama szkoła jest niewielka, ale doskonale przystosowana do potrzeb edukacyjnych. Posiadamy 5 przestronnych, klimatyzowanych sal lekcyjnych, wyposażonych w interaktywne telewizory i projektory. Do dyspozycji studentów również zamykane szafki na rzeczy, kuchnia studencka z kącikiem kawowym z przekąskami i napojami, salka studencka, recepcja. W całej szkole dostęp do Wi-Fi.

Program szkolenia

COURSE DESCRIPTION:

The demanding world of education often leaves teachers feeling overwhelmed and stressed. The UN 2030 Agenda for Sustainable Development has even introduced goals related to health and well-being in school education, considering a top priority. This course offers educators the opportunity to embark on a transformative journey towards finding inner peace, balance, and well-being through mindfulness practices. Participants will explore mindfulness techniques, stress reduction strategies, and self-care practices tailored to the unique challenges faced by educators.

WHO IS THIS COURSE FOR?

This course is tailored for educators and youth workers at all levels, including primary, secondary, and higher education, as well as professionals passionate about enhancing their well-being. Participants will learn practical mindfulness tools while traveling with Erasmus+.

REQUIREMENTS:

Language level: min. B1.

COURSE OBJECTIVES:

- Find out about the Sustainable Development Goals (SDGs) related to health and well-being
- Work on incorporating relating SDGs in class
- Cultivate mindfulness as a tool for personal and professional growth
- Manage stress and enhance emotional resilience

- Foster a culture of well-being in educational settings
- Develop practical self-care routines
- Build a supportive community of mindful educators
- Enhance your communication skills
- Improve your intercultural understanding
- Share best practices and strategies with other European participants

SAMPLE PROGRAMME:

1) Monday (9:00-13:00)

- Welcome Introduction to Mindfulness
- Benefits of Mindfulness in Education
- Reflecting on Personal Well-Being and Stress Levels

2) Tuesday (9:00-13:00)

- Mindfulness Practices
- Stress Management and Resilience

3) Wednesday

- Cultural Visits

4) Thursday (9:00-13:00)

- Mindful Teaching and Learning
- Mindful Communication with Colleagues
- Mindful Communication with Parents

5) Friday (9:00-13:00)

- Self-Care and Well-Being
- Practical Implementation

!WAŻNE!

Jeśli posiadasz grant na 6 dni kursu, możliwa jest rezerwacja tego szkolenia w wersji 6-dniowej, z certyfikatem na 30 lekcji. Szkolenie kosztuje wówczas 450 EUR, a zajęcia trwają od poniedziałku do soboty. Sobota poświęcona jest wtedy na dyskusje i podsumowanie szkolenia (w godzinach 10:00-12:00), a później możliwe jest dodatkowe, opcjonalne zwiedzanie czy wycieczki (mogą obowiązywać dodatkowe opłaty za atrakcje pozalekcyjne). Aby zarezerwować wyjazd 6-dniowy, zgłaszając się na szkolenie, proszę zaznaczyć w uwagach informację o dodatkowym dniu - w przeciwnym razie szkolenie rezerwowane jest w wersji standardowej, od poniedziałku do piątku.

Długość i termin szkolenia

Szkolenie trwa 1 tydzień i obejmuje 25×45 min lub tydzień zajęć tygodniowo. Dаты rozpoczęcia: 2026-08-17, 2026-09-14.

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 420 EUR, w takim przypadku na utrzymanie i kieszonkowe pozostanie do dyspozycji kwota 925 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.)	420 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: