

Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

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

Porto - Stress Management through Mindfulness, Yoga and Meditation [LTP-MW]

Lokalizacja

Porto jest pięknym miastem, zlokalizowanym na północy Portugalii. Ma wiele do zaoferowania. Jest znane z bogatej historii, przepięknej architektury oraz pysznego, portowego wina. Turyści uwielbiają spacerować po kolorowych ulicach Riberiry, odkrywanie zapierających dech w piersiach doliny Douro czy smakowanie tutejszych, lokalnych win w licznych piwniczkach winiarskich. Miasto słynie także z gastronomii, w tym ze świeżych owoców morza i innych, tradycyjnych dań portugalskich. Mieszkańcy są przyjaźni, a atmosfera miasta jest ciepła i otwarta, sprawiając, że miasto jest świetnym miejscem do odwiedzin.

Nasze kursy organizujemy z zaprzyjaźnionych salach konferencyjnych w kilku hotelach w Porto, położonych w rejonach Batalha, Sao Bento lub alei Aliados i ratusza. Wszystkie zlokalizowane w spacerowej odległości od siebie (od 10 do 20 min pieszo max), znajdują się w centrum miasta, w pobliżu stacji kolejowej lub głównych linii metra, ułatwiając łatwy dostęp do wszystkich dalszych atrakcji Porto i okolic. Hotele są w bardzo dobrym standardzie, oferując wygodne przestrzenie do nauki, z krzesłami i stołami. Sale wyposażone są w projektory i tablice. Gwarantowane przerwy kawowe i dostęp do wody. Przestrzenie są klimatyzowane, jest także możliwość używania Wi-Fi.

Program szkolenia

COURSE DESCRIPTION:

Teachers confront significant challenges. They must adapt curricula to a wide range of learning styles, manage shifting education policies, attend to students with special needs, and do administrative work. Starting a regular habit of meditation can help us to improve concentration, reduce stress and anxiety, alleviate depression and generally improve our mental wellbeing. Yoga has long been known to be a great antidote to stress. Yoga combines many popular stress-reducing techniques, including exercise and learning to control the breath, clear the mind, and relax the body. Through guidance, you will discover ways to nurture your body and mind and experience more moments of reflection, clarity, empowerment, and connection in your daily lives. This course aims to identify the causes of anxiety and learn how to manage and eliminate it.

TARGET AUDIENCE:

This course is designed for a wide range of educational professionals including teachers, trainers, educational and career counsellors, school psychologists, headmasters, school administrators, and staff across primary, lower-secondary, secondary schools and higher education. It also caters to professionals in training centers, adult education schools, higher education institutions, and NGOs.

REQUIREMENTS:

- Please note that the course may have participants from various school levels and English proficiency, typically between B1-C2.
- Equipment Required: Comfortable clothes and shoes

COURSE OBJECTIVES:

The course's main goal is for the participants to identify areas of improvement and how to become effective communicators in stressful situations. The learning environment includes instruction, exercises, small and large group discussions, and lots of hands-on practice. Our goal is to help our participants to develop skills in handling pressure and a sense of confidence.

COURSE GOALS:

- Manage stress through a greater understanding of emotions;
- Promoting teachers working on emotional management;
- Employ self-care techniques to cultivate personal and professional resilience;
- To increase self-esteem and creativity;
- Create effective strategies for relating to challenging situations;
- Enhance concentration and executive function (planning, decision-making, and impulse control);
- Revitalize purpose, personally and professionally Improve your overall mental and physical health;
- Promote happiness through healthy habits of the mind Integrate mindful awareness into a Yoga class;
- Adaptation and promote changes;
- Effectively manage communication breakdowns;
- Agree to communication action plans.

SAMPLE PROGRAMME:

1) Monday

- Definitions of meditation, roots, theory, its aim and goals. The myths and misconceptions about meditations
- Preparatory practices for meditation
- Meditative psychology
- Difficulties faced during meditation and how to overcome them
- Different types of meditation practices and their applications
- The psychological benefits of regular meditation practice.
- Training and Practice

2) Tuesday

- How meditation trains your attention
- The mind and the body connection and creative wellbeing
- Stress and its effects on the mind and body
- How to shift the stress response
- Training and Practice

3) Wednesday

- Transcendental experiences in meditation, the role of Spiritual Intelligence
- The spiritual side of meditation: mystic and wisdom traditions, awakened states of awareness, and self-discovery
- Clearing the Mind; Breath Control
- Meditation or relaxation
- Creating a personal practice and nourishing daily routine
- Techniques Training and Practice

4) Thursday

- Practical Training
- Exercises

- Outdoor Activities

5) Friday

- Planning follow-up activities
- Course roundup and review
- Learning outcomes' validation
- Certification Ceremony

*** The daily schedule/ program describes likely activities but may differ based on the trainer's discretion and objectives.

*** Classes are scheduled for either the morning or afternoon, based on the provider's preference.

INCLUDED IN THE COURSE PRICE:

- Course (as above)
- Welcome Kit
- Social and Cultural Heritage Activities - to foster cultural knowledge; EXAMPLES: Hop On and Hop Off Tour Bus, 6 Bridges River Cruise, Visit to the Port Wine Cellars, Wine Tasting Experience
- Daily Coffee Break - to enjoy a morning break between peers and trainer
- Logistic, Organizational and Administrative Support - from headquarters and school team
- Certification Ceremony - course validation, networking and farewell.

OPTIONAL (with additional fees):

- 1) Possibility to book a 6-day course (fee: 580 EUR for 6-day course). Additional day - Sunday before the course start. The evening meeting (starting at 18:30), witch includes:
 - Welcome Session: dinner, icebreaking
 - Meet and greet, networking - participants and staff
 - Week briefing and planning
- 2) Additional social activities - information provided during the course.

Długość i termin szkolenia

Szkolenie trwa 1 tydzień i obejmuje 25×45 min lub tydzień zajęć tygodniowo. Dаты rozpoczęcia: 2026-07-06, 2026-07-20, 2026-08-24, 2026-10-19.

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 460 EUR, w takim przypadku na utrzymanie i kieszonkowe pozostanie do dyspozycji kwota 885 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.)	460 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: