

Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

SJO Glossa, ul. Dietla 103, 31-031 Kraków, Polska, +48 12 429 40 51, info@erasmusplusbilnosc.pl

Dublin - Life Coaching for Teachers: Happy Teachers for Better Students [EPD-MW2]

Lokalizacja

Dublin - stolica Republiki Irlandii. To nowoczesne, rozwijające się, zamożne i młode, europejskie miasto. Znane nazwiska, takie jak Yeats, Becket, Shaw (wszyscy trzej zdobyli Nagrodę Nobla w dziedzinie literatury) czy Swift i Joyce oraz ich współcześni odpowiednicy, są widoczne i demonstrowane - w zakątkach pubów, szmaragdowo-zielonych parkach, na gregoriańskim, największym skwerze Irlandii. Miasto podkreśla też przywiązanie do słynnej, irlandzkiej muzyki i tańca - nie bez przyczyny Irlandia to 7-krotny zwycięzca konkursu Eurowizji.

Nasze kursy prowadzone są w dawnej szkole dla chłopców za kościołem św. Marii przy Haddington Road, w spacerowej odległości od St. Stephens Park. Sale są przestronne, wygodne i jasne oraz wyposażone w tablice multimedialne/telewizory, sprzęt audio i video oraz dostęp do Internetu. Miejsce jest ciche, spokojne, z dostępem do przykościelnych ogrodów.

Program szkolenia

COURSE DESCRIPTION:

In this course, the participants acquire an understanding of the importance of setting healthy boundaries to cope with overworking, besides learning how to regulate emotions and respond assertively, but appropriately. They also discover how to maximize their strengths in order to minimize hurriedness and time-wasting.

SAMPLE PROGRAMME:

- 1) Monday - Course introduction and Setting goals
- 2) Tuesday - Finding a work/life balance
- 3) Wednesday - Expressing emotions and opinions
- 4) Thursday- Preventing stress
- 5) Friday - Coping with overwork

SATURDAY - Course Closure and Excursion

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 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.

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. zajęć tygodniowo. Dаты rozpoczęcia: 2023-01-16, 2023-02-20, 2023-03-20, 2023-04-17, 2023-05-15, 2023-06-19, 2023-07-17, 2023-08-21, 2023-09-18, 2023-10-16, 2023-11-20.

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 679 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: