

## Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

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

# Barcelona - Introduction to Mindfulness and Well-being for Teachers [EPB-MW]

## Lokalizacja

Barcelona to stolica autonomicznego regionu Katalonii, jak również drugie pod względem zaludnienia miasto Hiszpanii, zaraz po Madrycie. Uważane za jedną ze stolic zakupowych Europy, oferuje ponadto śródziemnomorski klimat, jak również jedno z najlepszych muzeów i galerii sztuki na świecie. W szczególności znana jest z dzieł architektonicznych Antoniego Gaudiego czy Lluísa Domenecha oraz Montaner'a, przez co zostało wpisane na listę światowego dziedzictwa UNESCO.

Nasze centrum w Barcelonie zlokalizowane jest w Rambla Catalunya, jednej z piękniejszych i elegantszych ulic Barcelony. W odległości kilku kroków od szkoły znajduje się pełne życia Plaza Catalunya i modernistyczne Passeig de Gracia. W okolicy znajdziesz i inne liczne atrakcje turystyczne, sklepy czy restauracje, a także przystanki komunikacji miejskiej, pozwalające na łatwie dotarcie w inne części miasta. Budynek, w którym znajduje się szkoła, to dawny pałacyk, "Finca regia modernista catalogada" - zobaczysz to w pięknych, roślinnych i geometrycznych dekoracjach przy schodach czy na oryginalnych podłogach w każdej z naszych sal lekcyjnych.

## Program szkolenia

### COURSE DESCRIPTION:

In this course, the participants will be working on understanding their responsibility to develop their resilience strengths in order to achieve a stable state of wellbeing. To achieve this, they are introduced to strategies such as emotional management, positive mindset, changing the internal narrative, and building empathy and compassion. They also develop an understanding of the positive impact of mindfulness practices on mood, communication and stress levels, besides discovering an array of practices that they can use for themselves and/or introduce to their students.

### SAMPLE PROGRAMME:

- 1) Monday - Course introduction and strength-based activities
- 2) Tuesday - Exploring how wellbeing and resilience work and monitoring your internal narrative
- 3) Wednesday - Inquiring into your own mindset and identifying your strengths
- 4) Thursday - Managing your emotions and cultivating compassion
- 5) Friday - Exploring wellbeing and resilience actions and strategies

SATURDAY AND SUNDAY - Excursion and other external cultural activities / Free Days

- 6) Monday - Intro to mindfulness
- 7) Tuesday - The science behind mindfulness
- 8) Wednesday - Introducing mindfulness to students
- 9) Thursday - Mindfulness and classroom management
- 10) Friday - Creating a meditation practice and course closure

#### 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 2 tygodnie i obejmuje 25×45 min. zajęć tygodniowo. Dаты rozpoczęcia: 2023-04-03, 2023-05-01, 2023-06-05, 2023-07-03, 2023-08-07, 2023-09-04, 2023-10-02, 2023-11-06.

#### 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.

	2 tyg.	kieszonkowe
--	--------	-------------

Istnieje możliwość zamówienia samego kursu (25×45 min./tydz.) w cenie 1080 EUR, w takim przypadku na utrzymanie i kieszonkowe pozostanie do dyspozycji kwota 1176 EUR.

#### Cennik

Poniżej podane są ceny kursu i opcji zakwaterowania w oryginalnej walucie kursu, które obowiązują w rozliczeniach z SJO GLOSSA.

	2 tyg.
kurs (25×45 min./tydz.)	1080 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: