

## Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

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

# St Paul's Bay - Recharging Educational Professionals - A wellbeing workshop for teachers and education staff [ALP-MW]



## Lokalizacja

St Paul's Bay leży na północnym krańcu Malty, około 10 km od stolicy wyspy, Valletty. Region słynie ze skalnego wybrzeża, zapierających dech w piersiach widoków na płaskowyż oraz słonecznych, piaszczystych plaż. Nazwa miasta pochodzi od św. Pawła Apostoła, który w trakcie podróży do Rzymu rozbił się u wybrzeży Malty. Panuje tu międzynarodowa atmosfera, gdyż miasto to kolorowa mieszanka narodowości, z przewagą wpływów włoskich i angielskich. Ruchliwy rynek, staromodne sklepy w bocznych uliczkach oraz całe dzielnice sklepów z najnowszymi trendami można znaleźć właśnie tutaj.

Nasza szkoła licencjonowana jest przez Ministerstwo Edukacji i Ministerstwo Turystyki Republiki Malty. Powstał w 1991 r., czyli od ponad 20 lat prowadzimy zajęcia z języka angielskiego. Zajmujemy tradycyjny budynek w stylu maltańskim, położony w centrum miasta. Nasze sale lekcyjne są wyposażone w sprzęt multimedialny i nowoczesne pomoce naukowe (m.in. tablice multimedialne). Na dachu budynku znajduje się przestronny taras, na którym nasi uczniowie uwielbiają wypoczywać. W budynku jest także dostęp do Wi-Fi.

## Program szkolenia

### COURSE SUMMARY:

In recent years life has changed dramatically for us all. With increasing pressures in our everyday lives, many of us find that our mental health is being adversely affected. Our families, our jobs, and our social media notifications all seem to take priority over our own well-being and we often neglect our minds and our bodies in the process. This course intends to help you, as a busy professional, to reintroduce some

self-awareness into your life, building calmness, happiness, and reflectiveness into your daily routines.

This 5-day course is an exclusive professional development plan that will aid educational professionals to cope with everyday stresses and recapture initial enthusiasm for the profession. Participants will develop a toolkit which comprises of a range of effective strategies by enhancing focus, administering emotions, and expanding vitality levels in an aim of gaining greater satisfaction out of your day by implementing extremely basic techniques and practices in personal and professional life.

#### WHO IS THIS COURSE FOR?

Aimed at: Educational staff. It is particularly designed for those people who lead busy and stressful lives and may be finding that their work-life balance is all too often rather unbalanced. We hope that by trying out our diverse package of activities you will be inspired to make some time for yourself when you return to your everyday existence. You will find your laptop and/or tablet device useful when attending this course.  
Language level: B1.

#### COURSE TOPICS:

The broad topics covered in this course include:

- Introduction to Mindfulness
- Happiness and Mindful Pursuits
- Offsite Training Day
- The Power of Silence and Gratitude
- Reflection and Future Practice

#### SAMPLE PROGRAMME:

##### 1) Monday

- Speaker 's brief introduction and personal journey in the practice of mindfulness.
- Participants invited to think, pair with neighbour, and then share (TPS) any previous knowledge of mindfulness. Discussion on resulting group findings. Myth busting. Fact and brief history on mindfulness presentation. Mindfulness breathing and body scan practice.

##### 2) Tuesday

- Invite participants to introduce themselves to each other in pairs and describe one thing that they enjoy doing or that makes them happy - also reasons why they came to the course and what effect it could have in their lives. Participants are invited to then say something brief about their partner and vice versa. Brief discussion on Happiness.
- Main practice - walk to the sea. Listening to the sound of the waves, the sea breathing effortlessly or roughly, personally noticing how the attention moves to sounds of the sea or thoughts. Movement session. In open space on roof - Chi kung rejuvenation longevity session, followed by wind down. Value of attention discussion.

##### 3) Wednesday

- The value of humour, the healing of laughter. How we can laugh at our mistakes and maturely dismiss errors rather than self judge or criticize. Mindful exercise with stretching soft belly breathing.
- Mindfulness drawing. Melt down cooler and closure. Consider 1- 3 things that you are grateful for.

##### 4) Thursday

- Intro to the capacity of our clear mind, silence, creativity. Value of de tox screens and phones. Non-judgemental awareness. Discussion. Real quiet time reflecting on Gratitude. Name 3 things quietly to yourself and start the habit of being grateful for 3 things every day.

- Mindful movement. Yoga or chi kung.

5) Friday

- Mindfulness breathing followed by main exercise of movement and then short silent practice. Listening activity. Calligraphy and or painting. Reflection on now for next. What is the application of mindfulness how can we take this further into our daily life and regular habits and needs.

- Links and apps to further info and reading and practice on Mindfulness.

#### INCLUDED IN THE FEES:

- Course resources

- WiFi on school premises

- Europass Mobility Certificate

- Certificate of Attendance

- One off-site training day per week (including entrance ticket to one attraction: Malta National Aquarium / the Malta Experience / Malta 5D / the Domus Romana / St. Paul's Catacombs)

#### Długość i termin szkolenia

Szkolenie trwa 1 tydzień i obejmuje 20×45 min. zajęć tygodniowo. Daty rozpoczęcia: 2023-01-23, 2023-02-27, 2023-04-10, 2023-05-22, 2023-09-25, 2023-10-23, 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
kurs (20×45 min./tydz.)+hotel, pokój 1-osobowy, śniadanie	910 EUR	218 EUR
kurs (20×45 min./tydz.)+hotel, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	994 EUR	134 EUR
kurs (20×45 min./tydz.)+hotel, pokój 2-osobowy, śniadanie	837 EUR	291 EUR
kurs (20×45 min./tydz.)+hotel, pokój 2-osobowy, dwa posiłki	879 EUR	249 EUR
kurs (20×45 min./tydz.)+studio (kawalerka), pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	966 EUR	162 EUR
kurs (20×45 min./tydz.)+studio (kawalerka), pokój 2-osobowy, bez wyżywienia	763 EUR	365 EUR

Istnieje możliwość zamówienia samego kursu (20×45 min./tydz.) w cenie 530 EUR, w takim przypadku na utrzymanie i kieszonkowe pozostanie do dyspozycji kwota 598 EUR.

#### Cennik

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

	1 tyg.
kurs (20×45 min./tydz.)	530 EUR
kurs (20×45 min./tydz.) + hotel, pokój 1-osobowy, śniadanie	910 EUR
kurs (20×45 min./tydz.) + hotel, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	994 EUR

kurs (20×45 min./tydz.) + hotel, pokój 2-osobowy, śniadanie	837 EUR
kurs (20×45 min./tydz.) + hotel, pokój 2-osobowy, dwa posiłki	879 EUR
kurs (20×45 min./tydz.) + studio (kawalerka), pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	966 EUR
kurs (20×45 min./tydz.) + studio (kawalerka), pokój 2-osobowy, bez wyżywienia	763 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:
  - 01-06-2023--31-10-2023: 119.00 EUR/tydz. (20, kurs+hotel 1 osob. BB)
  - 01-06-2023--31-10-2023: 119.00 EUR/tydz. (20, kurs+hotel 1 osob. HB)
  - 01-06-2023--31-10-2023: 112.00 EUR/tydz. (20, kurs+hotel 2 osob. BB)
  - 01-06-2023--31-10-2023: 112.00 EUR/tydz. (20, kurs+hotel 2 osob. HB)