

Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

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

Valetta - Mindfulness and wellbeing for teachers [EAS-MW]



Lokalizacja

Valetta oferuje kosmopolityczną atmosferę oraz interesujące dziedzictwo historyczne i kulturowe. Miasto było niegdyś osobną fortecą i zachowało swój oryginalny wygląd z ciekawą architekturą i pięknymi widokami z portu. Główna ulica to także bogate centrum handlowe, w którym każdy znajdzie coś dla siebie - są tu zlokalizowane zarówno tradycyjne sklepiki z lokalnymi dobrami, biżuterią i jedzeniem, ale także sklepy znanych marek i liczne butik. Również smakosze nie będą się tu nudzić, jako że miasto pełne jest uroczych restauracji, barów i kawiarenek.

Nasz ośrodek oferuje naukę w historycznym centrum Valetty, w tradycyjnym budynku, który jednak został całkowicie zmodernizowany i odnowiony na potrzeby szkoły. Sale lekcyjne są klimatyzowane, wyposażone w sprzęt multimedialny (w tym - tablice interaktywne). Do dyspozycji kursantów jest także sala studencka z dostępem do maszyn z napojami i komputerami oraz niewielki taras na ostatnim piętrze, z którego podziwiać można piękny widok na Grand Harbour, a także pokój modlitewny. Na terenie całego budynku dostęp do Wi-Fi. Posiadamy także dużą, oddzielną salę wykładową do testów językowych oraz bibliotekę.

Program szkolenia

COURSE SUMMARY:

This five-day course provides a holistic approach to well-being and mindfulness that teachers can apply in both their personal and professional lives. Through a combination of theory, practice, and reflection, teachers will develop practical strategies for reducing stress, building positive relationships, improving physical health, and creating a mindful classroom environment.

SAMPLE PROGRAMME:

1) Monday

- Introduction to the concept of well-being and mindfulness
- Practice basic mindfulness exercises such as breath awareness. Discussion on stress management techniques through mindfulness and selfcare
- Reflection and journaling activity to assess your current level of well-being and mindfulness practices

2) Tuesday

- Understanding the power of communication in building positive relationships.
- Discussion on the benefits of mindfulness in building trusting relationships and reducing conflicts
- Reflection and journaling activity on cultivating mindful relationships in your personal and professional life

3) Wednesday

- Introduction to the benefits of mindful movement and exercise on physical and mental well-being.
- Discussion on incorporating mindful movement into daily routine for stress reduction
- Reflection and journaling activity on cultivating mindful relationships in your personal and professional life

4) Thursday

- Understanding the impact of mindful eating on mental and physical health. Practice mindful eating exercises such as mindful eating, mindful snacking, and mindful grocery shopping
- Discussion on mindful eating for stress reduction, weight management, and overall health
- Reflection and journaling activity to create a personal mindful eating plan

5) Friday

- Introduction to the benefits of mindfulness practices in the classroom.
- Practice mindfulness techniques to improve focus and attention in teaching.
- Reflection and journaling activity to create a personal plan for incorporating mindfulness practices in teaching and classroom management

OTHER INFORMATION:

- Lessons per week: 30 lessons
- Lesson duration: 1 lesson = 45 minutes
- Minimum age: 21+
- Class size: maximum 12

Długość i termin szkolenia

Szkolenie trwa 1 tydzień i obejmuje 30×45 min. zajęć tygodniowo. Daty rozpoczęcia: 2024-06-24, 2024-07-29.

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 (30×45 min./tydz.)+mieszkanie dzielone, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	735 EUR	561 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+mieszkanie dzielone, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	795 EUR	501 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+mieszkanie dzielone, pokój 2-osobowy, bez wyżywienia	635 EUR	661 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+mieszkanie dzielone, pokój 2-osobowy, bez wyżywienia	695 EUR	601 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+rodzina, pokój 1-osobowy, śniadanie	705 EUR	591 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+rodzina, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	750 EUR	546 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+rodzina, pokój 2-osobowy, śniadanie	630 EUR	666 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+rodzina, pokój 2-osobowy, dwa posiłki	665 EUR	631 EUR

Istnieje możliwość zamówienia samego kursu (30×45 min./tydz.) w cenie 435 EUR, w takim przypadku na utrzymanie i kieszonkowe pozostanie do dyspozycji kwota 861 EUR.

Cennik

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

	1 tyg.
kurs (30×45 min./tydz.)	435 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + mieszkanie dzielone, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	735 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + mieszkanie dzielone, pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	795 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + mieszkanie dzielone, pokój 2-osobowy, bez wyżywienia	635 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + mieszkanie dzielone, pokój 2-osobowy, bez wyżywienia	695 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + rodzina, pokój 1-osobowy, śniadanie	705 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + rodzina, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	750 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + rodzina, pokój 2-osobowy, śniadanie	630 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + rodzina, pokój 2-osobowy, dwa posiłki	665 EUR

Uwaga:

- 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.
- Szczegółowe informacje na temat kwot przyznawanych grantów można znaleźć tutaj.
- Obowiązują dopłaty sezonowe w okresie:
 23-06-2024--01-09-2024: 100.00 EUR/tydz. (30, kurs+mieszkanie dzielone 1 osob. BO)
 23-06-2024--01-09-2024: 100.00 EUR/tydz. (30, kurs+mieszkanie dzielone 1 osob. BO)
 23-06-2024--01-09-2024: 100.00 EUR/tydz. (30, kurs+mieszkanie dzielone 2 osob. BO)
 23-06-2024--01-09-2024: 100.00 EUR/tydz. (30, kurs+mieszkanie dzielone 2 osob. BO)
 23-06-2024--01-09-2024: 100.00 EUR/tydz. (30, kurs+rodzina 1 osob. BB)
 23-06-2024--01-09-2024: 100.00 EUR/tydz. (30, kurs+rodzina 1 osob. HB)
 23-06-2024--01-09-2024: 50.00 EUR/tydz. (30, kurs+rodzina 2 osob. BB)
 23-06-2024--01-09-2024: 50.00 EUR/tydz. (30, kurs+rodzina 2 osob. HB)