

## Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

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

# St Paul's Bay - Recharge and Renew: Holistic Wellbeing Techniques for the Modern Professional [ALP-MW2]



## 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. Powstałszy 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 today's fast-paced professional environment, maintaining holistic wellbeing is essential for sustained success and personal fulfillment. The "Recharge and Renew" course is designed to empower modern professionals with practical techniques to enhance physical, mental, and emotional wellbeing. Participants will explore a range of holistic approaches aimed at rejuvenating energy, managing stress, and fostering a healthy work-life balance.

#### 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 unbalanced. You will find your laptop and/or tablet device useful when attending this course. Language level: B1.

#### COURSE AIMS:

This course offers participants an immersive experience where participants will be given the opportunity to:

- Develop a thorough comprehension of holistic wellbeing.
- Acquire practical tools and techniques for effectively managing stress and fostering mental health.
- Cultivate a proactive approach to physical wellbeing through mindful practices.
- Strengthen emotional intelligence and resilience in addressing professional challenges.
- Foster a sustainable work-life balance, ensuring long-term success and fulfillment.

#### SAMPLE PROGRAMME:

##### 1) Monday - Foundations of Holistic Wellbeing

- Understanding the Holistic Wellbeing Model
- Identifying Personal Wellbeing Goals
- Introduction to Mindfulness and its Benefits

##### 2) Tuesday - Stress Management Strategies

- Recognising Stress Triggers
- Stress-Reduction Techniques: Mindful Breathing, Visualisation, and Relaxation
- Developing a Personalised Stress Management Plan

##### 3) Wednesday - Offsite Training Day focusing on Physical Wellbeing Practices

- Importance of Regular Exercise for Professionals
- Tips for Sustained Energy

##### 4) Thursday - Emotional Intelligence and Resilience

- Understanding Emotional Intelligence
- Building Resilience in the Workplace
- Emotional Wellness Strategies

##### 5) Friday - Cultivating Work-Life Balance

- Assessing and Adjusting Work-Life Balance
- Time Management Techniques
- Creating a Personalized Wellbeing Action Plan

#### 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 30×45 min. zajęć tygodniowo. Daty rozpoczęcia: 2024-09-02, 2024-10-21.

## 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.)+hotel, pokój 1-osobowy, śniadanie	901 EUR	444 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+hotel, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	1027 EUR	318 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+hotel, pokój 2-osobowy, śniadanie	803 EUR	542 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+hotel, pokój 2-osobowy, dwa posiłki	926 EUR	419 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+studio (kawalerka), pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	999 EUR	346 EUR
kurs (30×45 min./tydz.)+studio (kawalerka), pokój 2-osobowy, bez wyżywienia	765 EUR	580 EUR

Istnieje możliwość zamówienia samego kursu (30×45 min./tydz.) w cenie 500 EUR, w takim przypadku na utrzymanie i kieszonkowe pozostanie do dyspozycji kwota 845 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.)	500 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + hotel, pokój 1-osobowy, śniadanie	901 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + hotel, pokój 1-osobowy, dwa posiłki	1027 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + hotel, pokój 2-osobowy, śniadanie	803 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + hotel, pokój 2-osobowy, dwa posiłki	926 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + studio (kawalerka), pokój 1-osobowy, bez wyżywienia	999 EUR
kurs (30×45 min./tydz.) + studio (kawalerka), pokój 2-osobowy, bez wyżywienia	765 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:  
01-06-2024--31-10-2024: 133.00 EUR/tydz. (30, kurs+hotel 1 osob. BB)  
01-06-2024--31-10-2024: 133.00 EUR/tydz. (30, kurs+hotel 1 osob. HB)  
01-06-2024--31-10-2024: 119.00 EUR/tydz. (30, kurs+hotel 2 osob. BB)  
01-06-2024--31-10-2024: 122.00 EUR/tydz. (30, kurs+hotel 2 osob. HB)