

Katalog kursów Erasmus Plus Mobilność

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

Europass Florence - Life Coaching and Mindfulness for Teachers [EPF-MW]



Lokalizacja

Florencja to stolica Toskanii i bez wątpienia jedno z najpiękniejszych miast na świecie. Zostało ufundowane w I wieku n.e. i rozwinęło się w centrum kulturowe Włoch pod rządami Medyceuszy. Tworzyli tu ważni autorzy i artyści, m.in. Dante Alighieri, Michał Anioł, Leonardo Da Vinci, Donatello, Brunelleschi, Machiavelli i Galileo Galilei. To tutaj dokonali swoich największych dzieł/odkryć. Florencja jest też uważana za miejsce narodzin renesansu. W związku z tym znajduje się tu kilka z najlepszych na świecie muzeów i galerii sztuki. Z ciekawostek - blisko 1/3 skarbów sztuki (wedle UNESCO) znajduje się właśnie we Florencji.

Nasza szkoła znajduje się w centrum tego pięknego miasta, w odległości zaledwie 5-minutowego spaceru od Duomo di Firenze (Główna Katedra Florencji) czy innych atrakcji turystycznych. Zajmujemy neoklasycystyczny budynek, Palazzo Galletti, z 1831 roku, stworzony przez architektów Vittorio Bellini i Antonio Catelani. Placówka zajmuje drugie piętro, dając studentom doskonałe warunki do nauki. Prowadzimy również zajęcia w drugim z naszych budynków - historycznym Palazzo Venerosi Pesciolini, gdzie również zajmujemy drugie piętro budynku.

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. The participants 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 Setting goals: Being Teacher: are you the teacher you want to be? Swot analysis for teachers.
- 2) Tuesday - Finding a work/life balance
- 3) Wednesday - Expressing emotions and opinions
- 4) Thursday - Preventing stress
- 5) Friday - Coping with overwork

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

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.

UWAGA! Dla rezerwacji na mniej niż 8 tygodni od daty rozpoczęcia kursu, szkoła zagraniczna dolicza dodatkową opłatę za późną rezerwację w kwocie 60 EUR i dolicza ją do ceny kursu!

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. Daty rozpoczęcia: 2024-08-05, 2024-09-02, 2024-10-07, 2024-11-04.

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 880 EUR, w takim przypadku na utrzymanie i kieszonkowe pozostanie do dyspozycji kwota 2062 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.)	880 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:
4. Dla rezerwacji na mniej niż 8 tygodni od rozpoczęcia kursu, SJO GLOSSA dolicza opłatę za późną rezerwację w kwocie 60 EUR i dolicza ją do ceny kursu.