



Dofinansowane przez
Unię Europejską



„Wyrażone poglądy i opinie są poglądami wyłącznie autora i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy Unii Europejskiej, KE, NA lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Ani Unia Europejska, ani EACEA nie mogą być za nie odpowiedzialne”.



Projekt

„Rozwój kompetencji zawodowych kadry pedagogicznej Technikum Leśnego w Białowieży”

Kwota dofinansowania : 41 400,00 Euro

Cele projektu:

1. Wdrożenie metod, narzędzi, rozwiązań sprzyjających kształtowaniu i podniesieniu kompetencji miękkich uczniów.
2. Podniesienie motywacji uczniów do nauki i działań dodatkowych, poprawienie ich samodyscypliny, organizacji pracy oraz umiejętności współpracy.
3. Podniesienie kompetencji językowych nauczycieli i zwiększenie liczby pracowników pedagogicznych posługujących się językiem angielskim.
4. Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu nauczycieli i podniesienie motywacji do podejmowania nowych wyzwań.
5. Modyfikacja Programu Wychowawczo-Profilaktycznego w kierunku wzmocnienia zagadnień prozdrowotnych, środowiskowych w celu rozwijania u uczniów świadomości nt. zdrowego, ekologicznego stylu życia.



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Rekrutacja odbyła się na przełomie 2022/2023r.

Do kursów metodycznych zgłosiło się **6 nauczycieli**.

Szkolenia odbyły się w dwóch krajach, w 4 różnych terminach

- na pierwszy ogień w kwietniu Anna i Iweta
- następnie Iwona i Dominika w październiku
- potem Małgorzata i Sławek w listopadzie





Dofinansowane przez
Unię Europejską

„Stress Relief and Well-being Strategies for Teachers”

Teneryfa 15.04. – 20.04.2024r

Posiadanie wystarczającej ilości czasu na dbanie o siebie i dobre samopoczucie jest bardzo ważne dla nauczycieli: im bardziej zrelaksowani i zrównoważeni się czują, tym skuteczniej mogą również angażować swoich uczniów!

No więc w drogę po dobre samopoczucie 😊





Program kursu skupiał się na:

- poznaniu strategii radzenia sobie ze stresem,
 - zmniejszeniu wypalenia zawodowego,
 - przeciwdziałaniu problemom ze zdrowiem psychicznym,
 - poprawie zdrowia, szczęścia i efektywności w pracy,
- oraz równowadze psychicznej i fizycznej

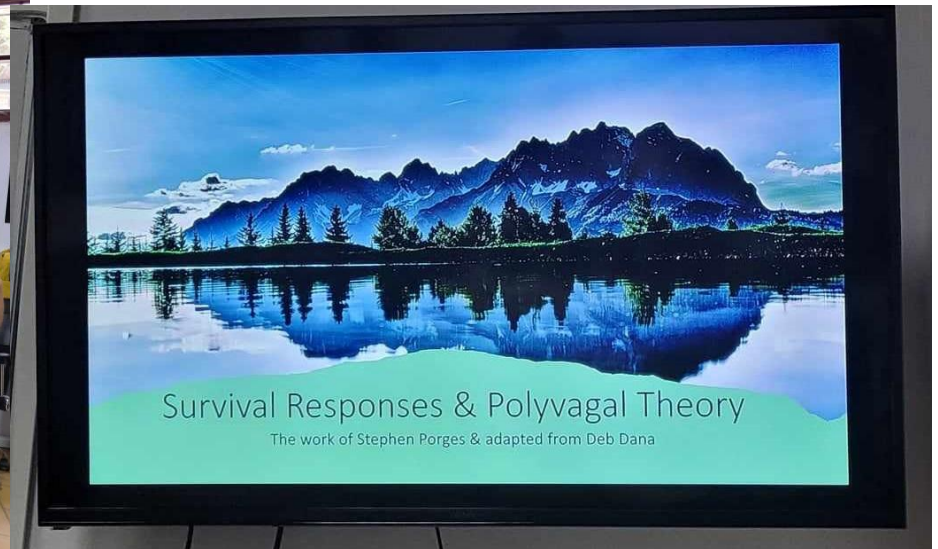




- Dowiedzieliśmy jakie czynniki powodują stres, jak reaguje na niego nasze ciało i umysł oraz jak możemy zwalczać i odwracać jego skutki.

Poznałyśmy:

- sposoby na wzmocnienie swojego ciała poprzez poprawienie jakości snu, odżywiania i ćwiczenia.
- teorię poliwalgalną, która zakłada, że życie emocjonalne człowieka ma podłoże biologiczne, a odczucia psychiczne ściśle wiążą się z procesami zachodzącymi w organizmie.





- wykonywałyśmy praktyczne ćwiczenia relaksacyjne, aktywizujące, aby poprawić zdrowie psychiczne i dobre samopoczucie poprzez redukcję stresu i budowanie odporności,
- dowiedziałyśmy się jak regulować emocje,
- podczas zajęć w lesie wykonywałyśmy ćwiczenia fizyczne, które miały na celu odprężenie oraz nakierowanie nas na spojrzenie w głąb siebie, docenienie kontaktu z przyrodą, wyciszenie się.



Pobyt na Teneryfie to również:

- integracja międzynarodowej grupy



Dofinansowane przez
Unię Europejską





- poznanie bioróżnorodności wyspy
i poszerzenie wiedzy na temat
tego regionu Europy.



To było wspaniałe i bardzo owocne
doświadczenie.
Dziękujemy za uwagę 😊





Dofinansowane przez
Unię Europejską

Miejsce: Cypr (siedziba szkoły: Nikozja)

Termin: 21- 25 października 2024r.

Temat: „Inspirowanie uczniów do zdrowego stylu życia”

Nauczyciele biorący udział w projekcie:

Iwona Rogozińska, Dominika Widanow-Świerszcz

Cel kursu: wyposażenie uczestników w wiedzę, umiejętności i narzędzia niezbędne do prowadzenia zrównoważonego i satysfakcjonującego życia, skupiającego się na dobrym samopoczuciu fizycznym, psychicznym i emocjonalnym.



Athalassa Forest Park w Nikozji

- integracja grupy wielonarodowościowej
- ćwiczenia dotyczące integracji zespołu klasowego



Riverland Bio-Farm



Dofinansowane przez
Unię Europejską

- zapoznanie się z funkcjonowaniem gospodarstwa ekologicznego
 - udział w warsztatach
- zdobycie wiedzy, jak z prostych składników wytwarzać ekologiczne olejki aromatyczne, naturalne kosmetyki i produkty do codziennej pielęgnacji ciała (np. mydła)
- zdobycie kompetencji – w jaki sposób lokalne modele produkcji i konsumpcji mogą przyczynić się do zdrowego

-



Plaża – Ayia Napa



Dofinansowane przez
Unię Europejską

- udział w zajęciach relaksacyjnych: joga, medytacja
 - kreatywne wykorzystanie darów natury
- wymiana doświadczeń w pracy z uczniami (dyskusja o stylu życia, o problemach dotyczących uzależnień i walki z nimi)
- poznanie zrównoważonych praktyk służących rozwijaniu siły, odporności i długowieczności, znaczenie zdrowego odżywiania, a także technik radzenia sobie ze stresem, które wpływają na nasze dobre samopoczucie fizyczne
- pogłębienie wiedzy dotyczącej inspirowania uczniów do nawyków zdrowego stylu życia



Dziękujemy za uwagę.





Dofinansowane przez
Unię Europejską

„Yoga and meditation for a mindful education”

7 dni w Barcelonie 28/10/2024 to 03/11/2024

Celem kursu było zapoznanie nauczycieli z praktyką jogi jako narzędzia nauczania i poprawy zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego.



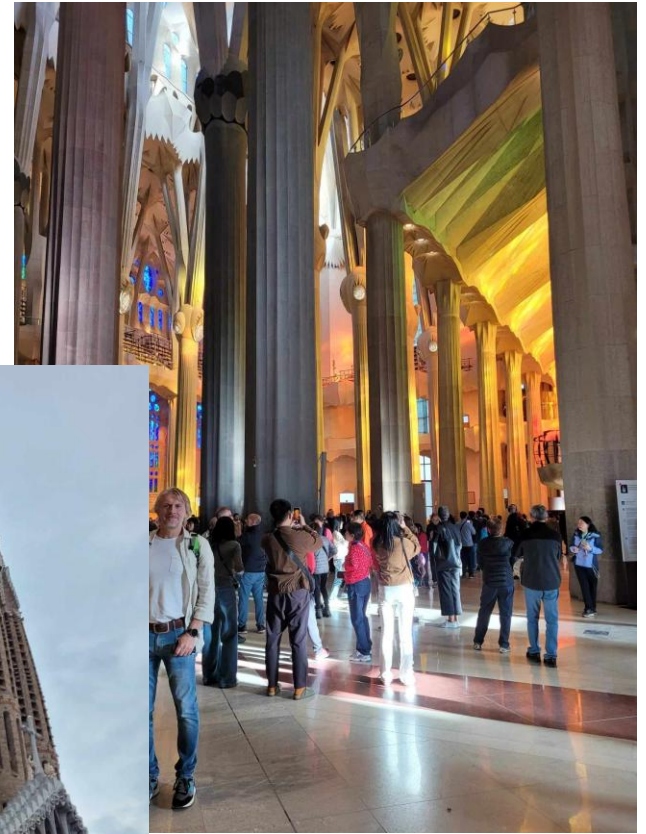
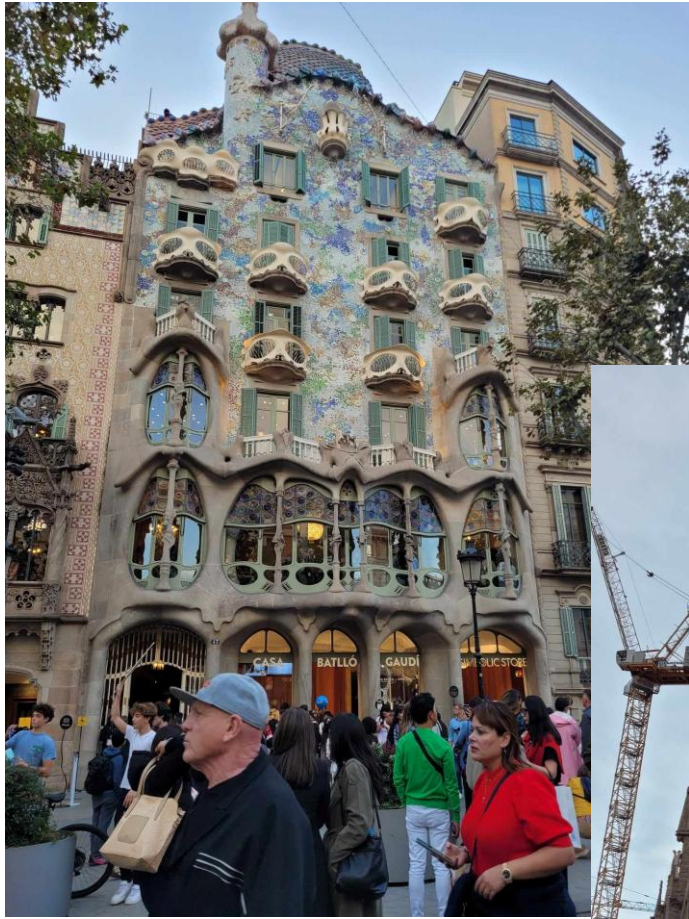


- Kurs koncentrował się na dynamicznych i praktycznych metodach oczyszczania umysłu.
- Były podstawy, technik i pozycje jogi,
- Sposoby zastosowanie jej jako metody antystresowej dla nauczycieli i uczniów,
- Edukacja relaksacyjna, poznanie technik mindfulness, ćwiczenia oddechowe, joga w klasie,
- Poznaliśmy różne style jogi, podstawowe pozycje,
- Techniki oddechowe i medytacyjne,
- Sposoby zapobiegania skutkom stresu
- Poznaliśmy najlepsze praktyki poprawiające równowagę emocjonalną uczniów poprzez praktyczne i doświadczalne zajęcia,



Poznanie kultur i smaków kuchni







Dodatkowo oczywiście możliwość kontaktu z nauczycielami z innych krajów, wymiana doświadczeń, poznanie Hiszpanii, a w szczególności Katalonii: historii kraju, kultury, tradycji, zwyczajów.

Dziękuję za uwagę

