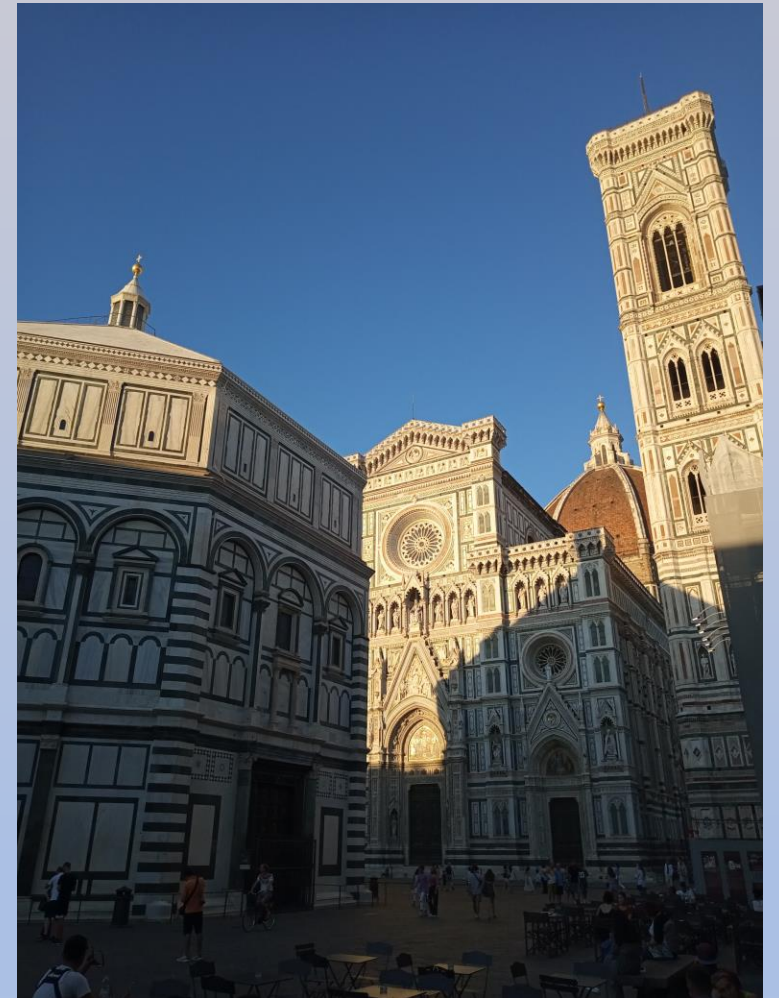


PROJEKT ERASMUS+:  
WOBEC WYZWAŃ DZISIEJSZEJ EDUKACJI

LIFE COACHING FOR TEACHERS:  
HAPPY TEACHERS FOR BETTER  
STUDENTS

Florencja, lipiec 2021



Erasmus+

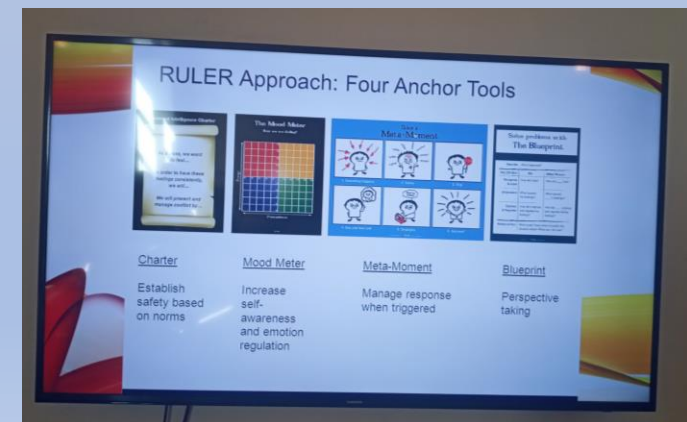
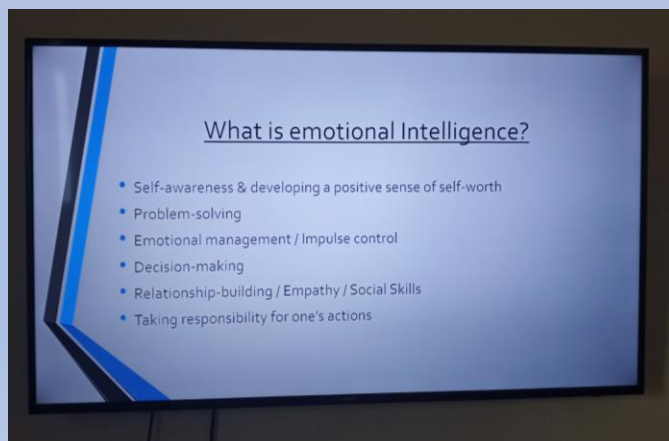
Udział w kursie *Life coaching for Teachers: Happy Teachers for Better Students* został zrealizowany w ramach programu Erasmus+ (Mobilność edukacyjna: KA101 – Mobilność kadry edukacji szkolnej) na lata 2020-2022, realizowanego w XLII Liceum Ogólnokształcącym im. Marii Konopnickiej w Warszawie.



Kurs był przeznaczony dla doświadczonych nauczycieli, chcących wzmocnić i odświeżyć swoje podejście do nauczania. Wprowadzał założenia *mindfulness*, czyli treningu uważności (ćwiczenia umysłu, dzięki którym można osiągnąć równowagę emocjonalną, nauczyć się sztuki koncentracji i relaksu oraz radzenia sobie ze stresem. Trening uważności uczy czerpać energię z życia, cieszyć się z prostych, nawet najbardziej banalnych rzeczy, jakie przynosi ze sobą każda chwila, dzięki czemu można się nauczyć prowadzić spokojne życie, w harmonii z innymi ludźmi i ze środowiskiem.)



Intensywny program kursu oferował różnego rodzaju zajęcia, m.in. wykłady dotyczące inteligencji emocjonalnej, założeń mindfulness – jak być tu i teraz, zasady S.M.A.R.T (metoda wspomagająca prawidłowe definiowanie celów w projekcie) czy analizy SWOT (służącej do porządkowania i analizy informacji) oraz ćwiczenia praktyczne.



Uczestnictwo w kursie we Włoszech pozwoliło na nawiązanie kontaktów międzynarodowych oraz wymianę doświadczeń z nauczycielami z innych krajów (uczestnicy pochodzili z Austrii, Słowenii, Portugalii, Węgier i Polski).





Uczestnicy kursu mieli niepowtarzalną okazję do zwiedzenia miast i miasteczek w jednym z najpiękniejszych włoskich regionów – Toskanii...





... oraz obejrzenia największych dzieł włoskiego malarstwa i rzeźby, zgromadzonych w Galerii Uffizi czy w Palazzo Pitti.





Nie zabrakło również czasu na włoskie przyjemności kulinarne;)



Dziękuję za uwagę 😊



Erasmus+

[www.europass.it](http://www.europass.it)

**euro  
pass**

teacher  
academy