EduMind Academy

Erasmus+ Courses in Budapest
for Primary and Secondary School Educators and Kindergarten Teachers

Szczęśliwy nauczyciel: Pokaż swoje najlepsze ja

Kluczowe fakty

Długość
Kurs trwający jeden tydzień
Język
Polski
Daty kursów 1.07.2024 - 7.07.2024, 8.07.2024- 14.07.2024
Możliwe lokalizacje
Kurs jest dostępny w Budapeszcie-Węgry
Koncepcja opracowana przez
Adrienn Vanyai i Beata Szeles
Kurs jest zgodny z kryteriami i priorytetami programu Erasmus+ UE.

Trener Agnieszka Starszuk
Opłata za udział w kursie
555 €, w tym zajęcia kulturalne, z wyłączeniem opłaty rejestracyjnej, podróży, wyżywienia i zakwaterowania.

Minimalna i maksymalna liczba uczestników 12-20
Grupa docelowa
Edukatorzy / Nauczyciele
Czas trwania 30 lekcji 6 dni
20 lekcji tematycznych kursu, 10 lekcji nauki języka angielskiego

Opis kursu

Kurs jest przeznaczony dla nauczycieli: przedszkoli, szkół podstawowych i ponadpodstawowych.

Osobowość nauczycieli i ich dobre samopoczucie są istotną częścią ich sukcesu zawodowego. Oczywiście wszyscy mamy swoje wzloty i upadki, ale możemy kształtować sposób, w jaki zarządzamy naszą wewnętrzną równowagą. Jeśli nam się to uda, nie tylko lepiej radzimy sobie w życiu zawodowym i prywatnym, ale także dajemy lepszy przykład uczniom.

Podczas tego tygodniowego kursu uczestnicy będą eksperymentować z różnymi metodami, które ogólnie służą dobremu samopoczuciu psychicznemu i fizycznemu. Praktyki obejmują między innymi: proste techniki uważności, techniki relaksacyjne, sposoby zarządzania życiem i czasem. Te proste, ale skuteczne praktyki nadają się również do zastosowania w codziennej rutynie.

Efekty po ukończeniu kursu

Ten kurs przyniesie Tobie:

- jasny obraz aktualnych wyzwań
- nowy zestaw umiejętności, aby sprostać tym wyzwaniom
- lepsze zrozumienie swoich wewnętrznych zasobów
- nowe sposoby zarządzania stresem, czasem i życiem w znaczeniu ogólnym
- głębsze zrozumienie teoretycznych podstaw zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia
- możliwość dzielenia się i gromadzenia najlepszych praktyk w środowisku międzynarodowym.
- Pogłębienie znajomości języka angielskiego oraz więcej pewności w komunikowaniu się po angielsku w międzynarodowym środowisku nauczycieli

EduMind Academy

Erasmus+ Courses in Budapest
for Primary and Secondary School Educators and Kindergarten Teachers

Podejście

Nasze kursy prowadzone są w oparciu o podejście holistyczne. Skupiamy się na osobie jako całości. Oprócz poszczególnych tematów, uwzględniamy działania i narzędzia, które służą w ogólnym ujęciu dobremu samopoczuciu psychicznemu.

Treść kursu składa się z krótkich sesji teoretycznych, ćwiczeń praktycznych opartych na własnych doświadczeniach uczestników, a następnie dyskusji w całej grupie, dzielenia się osobistymi przemyśleniami i wrażeniami. Szczególny nacisk kładziony jest na aspekt praktyczny. Uczestnicy będą mieli okazję wypróbować i poeksperymentować z nowymi narzędziami i technikami.

Zapewniamy przestrzeń dla edukatorów z różnych środowisk do dzielenia się i gromadzenia najlepszych praktyk.

Starannie dobrane lokalizacje kursów w pomieszczeniach i sesje w mieście / na świeżym powietrzu służą pomyślnej realizacji założeń kursu.

Wstępny harmonogram kursu

Poniedziałek
Drink powitalny
Nieformalne spotkania towarzyskie
Omówienie zarysu kursu
Czas na pytania przed kursem

Wtorek
Wprowadzenie
Doświadczenie zawodowe uczestników
Oczekiwania dotyczące kursu
Cele i umowa dotycząca nauki
Wprowadzenie i praktyka: hierarchia potrzeb
Praktyka: Twoje najlepsze doświadczenie zawodowe (doceniające badanie)

Środa
Wprowadzenie i praktyka: etapy kariery nauczyciela
Wprowadzenie i praktyka: tożsamość zawodowa
Osobiste refleksje

Wstępny harmonogram kursu

Czwartek
Wprowadzenie: teoria stresu
Praktyka: techniki radzenia sobie ze stresem
Uważność i medytacja dla nauczycieli
Wykład: jak działają poszczególne techniki

Piątek
Co zabiorę ze sobą do domu: wyznaczanie osobistych celów na przyszłość
Wywiady i dyskusje w grupie
Informacje zwrotne i ocena kursu
Refleksje na temat oczekiwań i wyników kursu
Podsumowanie nabytych efektów uczenia się i kompetencji

Sobota
Zamknięcie kursu
Przyznanie certyfikatu uczestnictwa
Osobista informacja zwrotna i pożegnanie
Wycieczka i/lub inne zewnętrzne zajęcia kulturalne

Zajęcia odbywają się rano i/lub po południu, według wyłącznego uznania organizatora kursu. Harmonogram może znacznie różnić się od tego, co zostało wcześniej nakreślone, w zależności od próśb i potrzeb uczestników oraz od trenera, który ma swobodę decydowania o wszelkich zmianach. Uczestnicy otrzymają ostateczny harmonogram kursu pocztą elektroniczną na 2 tygodnie przed kursem.

Informacje praktyczne

Miejsce szkolenia

Uczestnicy zostaną poinformowani o dokładnej lokalizacji kursu i otrzymają wskazówki dojazdu pocztą elektroniczną na 2 tygodnie przed kursem.

Sprzęt

Niektóre z naszych kursów są oznaczone jako BYOD (bring your own device), co oznacza, że uczestnicy zostaną poproszeni o przyniesienie własnych laptopów lub tabletów.

Przyznawane certyfikaty

Uczestnicy, którzy wezmą udział w co najmniej 80% zajęć kursu, otrzymają certyfikat uczestnictwa, certyfikat Europass i/lub umowę partnerską dla pracowników szkół.

Zajęcia kulturalne

Dokładne szczegóły dotyczące zajęć kulturalnych zostaną ogłoszone w trakcie realizacji kursu.

Rejestracja

Prosimy o rejestrację za pośrednictwem naszej strony internetowej. Poszukaj opcji kursu oznaczonych jako "otwarte" i "potwierdzone". Rejestrację potwierdzimy w ciągu 48 godzin.

Budapest Staircases by Balint Alovits

EduMind Academy

Your Questions are Welcome.
Feel free to contact us.

EduMind Academy
Budapest, Hungary
VAT HU32340219
OID E10338382

Tel.: +36 30 519 3177
+36 30 267 9604

Email: hello@edumindacademy.com
www.edumindacademy.com