

Akredytacja programu Erasmus+



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Szkolenia zagraniczne dla nauczycieli
edycja 2024/25

Akademickie Liceum Ogólnokształcące Politechniki Śląskiej
w Gliwicach



Uczestniczka:
dr Yvona Woźniaková
psycholog szkolny



Akredytacja programu Erasmus+



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Szkolenia zagraniczne dla nauczycieli - edycja 2024/25

Miejsce szkolenia: **Trapani, Włochy**
Termin: **16.– 21.06.2025**

Instytucja szkoląca:
Europass Teacher Academy



Akredytacja programu Erasmus+



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Szkolenia zagraniczne dla nauczycieli

edycja 2024/25

kurs: „STRESS MANAGEMENT AND RECOGNITION:
KEY STRATEGIES FOR TEACHERS”

Efekty uczenia (Learning outcomes):

- Rezultat 1: Poznanie kompleksowego, holistycznego podejścia do zagadnienia dobrostanu nauczyciela
- Rezultat 2: Uporządkowanie i poszerzenie wiedzy w zakresie psychologii zdrowia i rozwoju zawodowego człowieka
- Rezultat 3: Poznanie i utrwalenie poprzez doświadczenie własne technik radzenia sobie ze stresem zawodowym, ze szczególnym uwzględnieniem zawodu nauczyciela



Akredytacja programu Erasmus+

Szkolenia zagraniczne dla nauczycieli

edycja 2024/25

kurs: „STRESS MANAGEMENT AND RECOGNITION:
KEY STRATEGIES FOR TEACHERS”

Wyniesione korzyści z uczestnictwa w kursie:

- nauczyłam się nowych technik radzenia sobie z emocjami i stresem zawodowym (np. biodance, laughing therapy)
- ugruntowałam wiedzę z zakresu budowania strategii radzenia sobie ze stresem w zawodzie nauczyciela
- używałam języka angielskiego do komunikacji na zajęciach oraz języka włoskiego poza zajęciami
- zwiedziłam okolice Trapani i Wyspy Egadzkie, poznałam kulturę i kuchnię zachodniej Sycylii
- nawiązałam kontakty z nauczycielami z Holandii, Serbii i Włoch



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Akredytacja programu Erasmus+

Szkolenia zagraniczne dla nauczycieli

edycja 2024/25



Dofinansowane przez
Unię Europejską

Kurs: „STRESS MANAGEMENT AND RECOGNITION:
KEY STRATEGIES FOR TEACHERS”

- * zajęcia w szkole (wykłady, warsztaty, ćwiczenia praktyczne, workshopy)
- * zajęcia w terenie (np. walking meditation)



Akredytacja programu Erasmus+

Szkolenia zagraniczne dla nauczycieli

edycja 2024/25



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Komponent kulturowy:

- zwiedzanie Trapani, Palermo, Erice i Wysp Egadzkich
- poznanie kultury i kuchni regionalnej (cooking classes w domu sycylijskiej rodziny)



Europass Academy

