

RECHARGE AND RENEW: HOLISTIC WELLBEING TECHNIQUES FOR THE MODERN PROFESSIONAL

Monika Skarzyńska, Aneta Skorupińska

Dofinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

**NAZWA KURSU: RECHARGE AND
RENEW – HOLISTIC WELLBEING
TECHNIQUES FOR THE MODERN
PROFESSIONAL**

**MIEJSCE: SAINT PAUL'S BAY,
MALTA**

TERMIN: 3.05–10.05.2026



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

TEMATYKA I CELE SZKOLENIA

Dzień 1 - Podstawy holistycznego dobrostanu

Poznanie wzajemnych powiązań zdrowia fizycznego, psychicznego i emocjonalnego. Określenie osobistych celów w zakresie dobrostanu i zgłębianie korzyści płynących z uważności.

Dzień 2- Strategie radzenia sobie ze stresem

Wyposażenie w praktyczne narzędzia do identyfikacji i zarządzania stresem w środowisku zawodowym. Rozpoznawanie czynników stresogennych. Poznanie technik redukcji stresu.

Dzień 3 - Szkolenie poza szkołą

Dzień wyjazdowy poświęcony poprawie samopoczucia. Promowanie zdrowia fizycznego poprzez uważne praktyki i nawyki.

Dzień 4- Inteligencja emocjonalna i odporność psychiczna

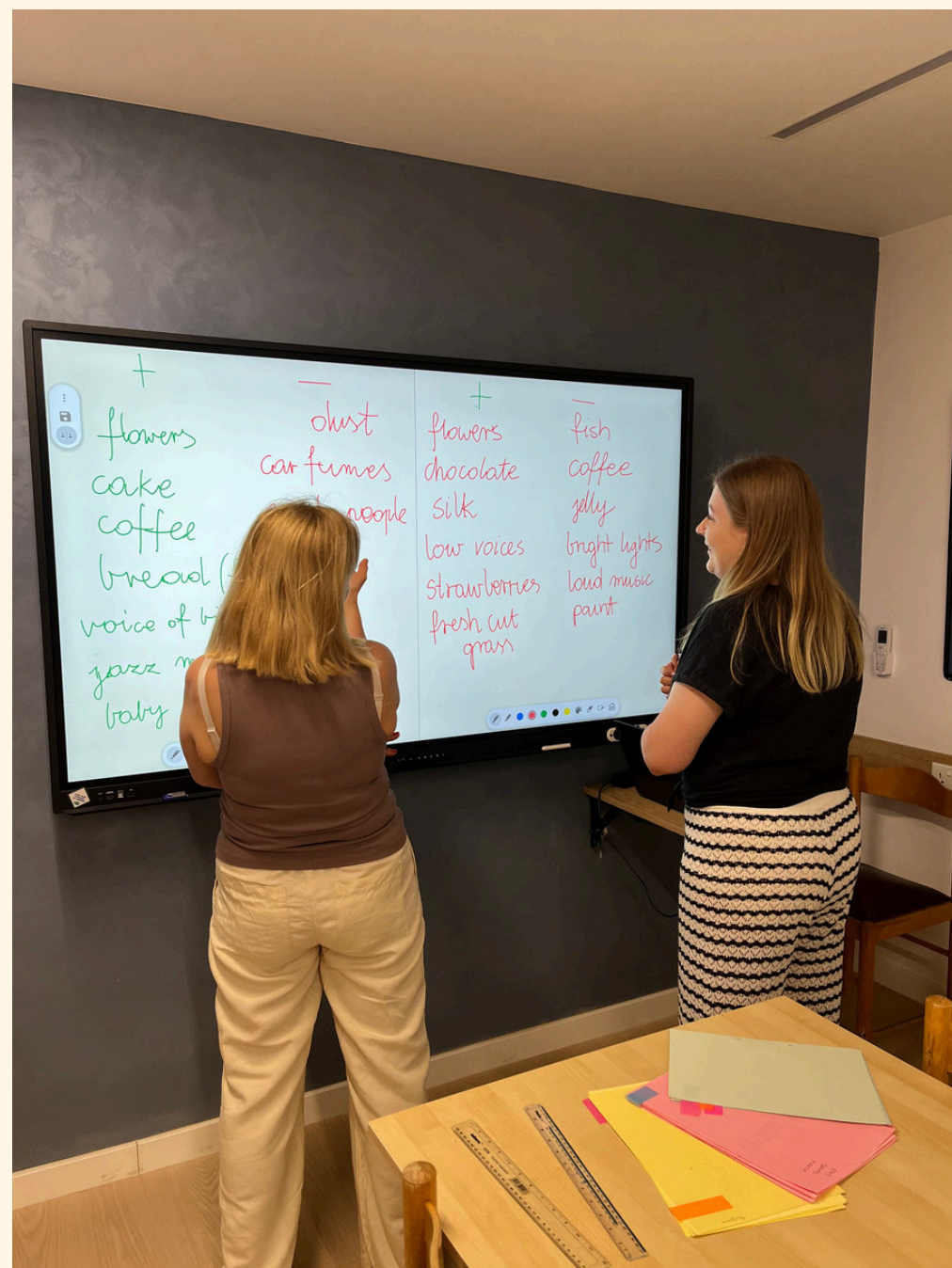
Doskonalenie umiejętności stawiania czoła wyzwaniom zawodowym. Budowanie odporności psychicznej w miejscu pracy.

Dzień 5- Kultywowanie równowagi między życiem zawodowym a prywatnym

Poznanie strategii osiągnięcia i utrzymania równowagi. Ocena i korekta życia zawodowego i prywatnego.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**



Dofinansowane przez
Unię Europejską

ZDOBYTE UMIEJĘTNOŚCI

- Zrozumienie holistycznego zdrowia: Poznanie powiązań między sferą fizyczną, psychiczną i emocjonalną.
- Skuteczne zarządzanie stresem: Identyfikacja stresorów w pracy i nauka technik relaksacyjnych (oddech, wizualizacja).
- Zwiększenie energii i kondycji: zrozumienie roli aktywności fizycznej i uważności w utrzymaniu właściwego poziomu energii w pracy.
- Rozwój inteligencji emocjonalnej: Budowanie odporności psychicznej oraz radzenie sobie z wyzwaniami zawodowymi.
- Optymalizacja Work-Life Balance: Nauka strategii oceniania, korygowania i utrzymywania równowagi życiowej.



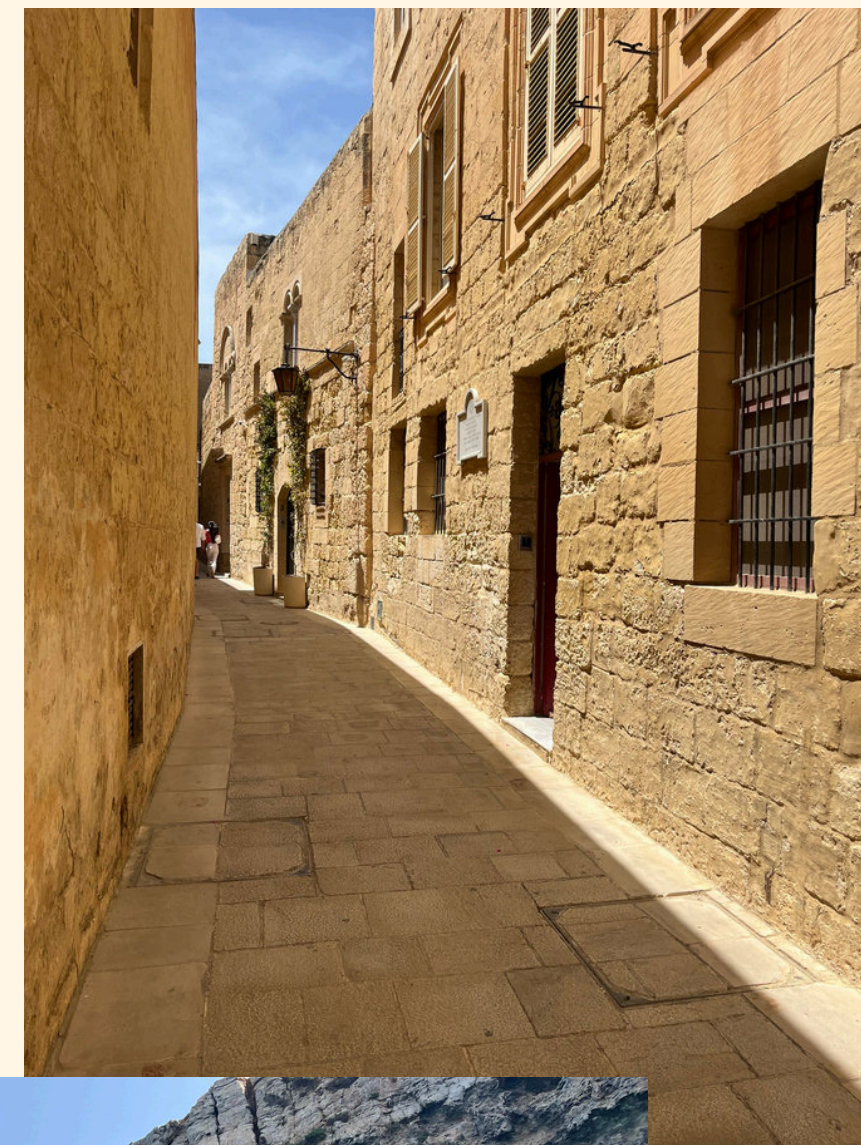
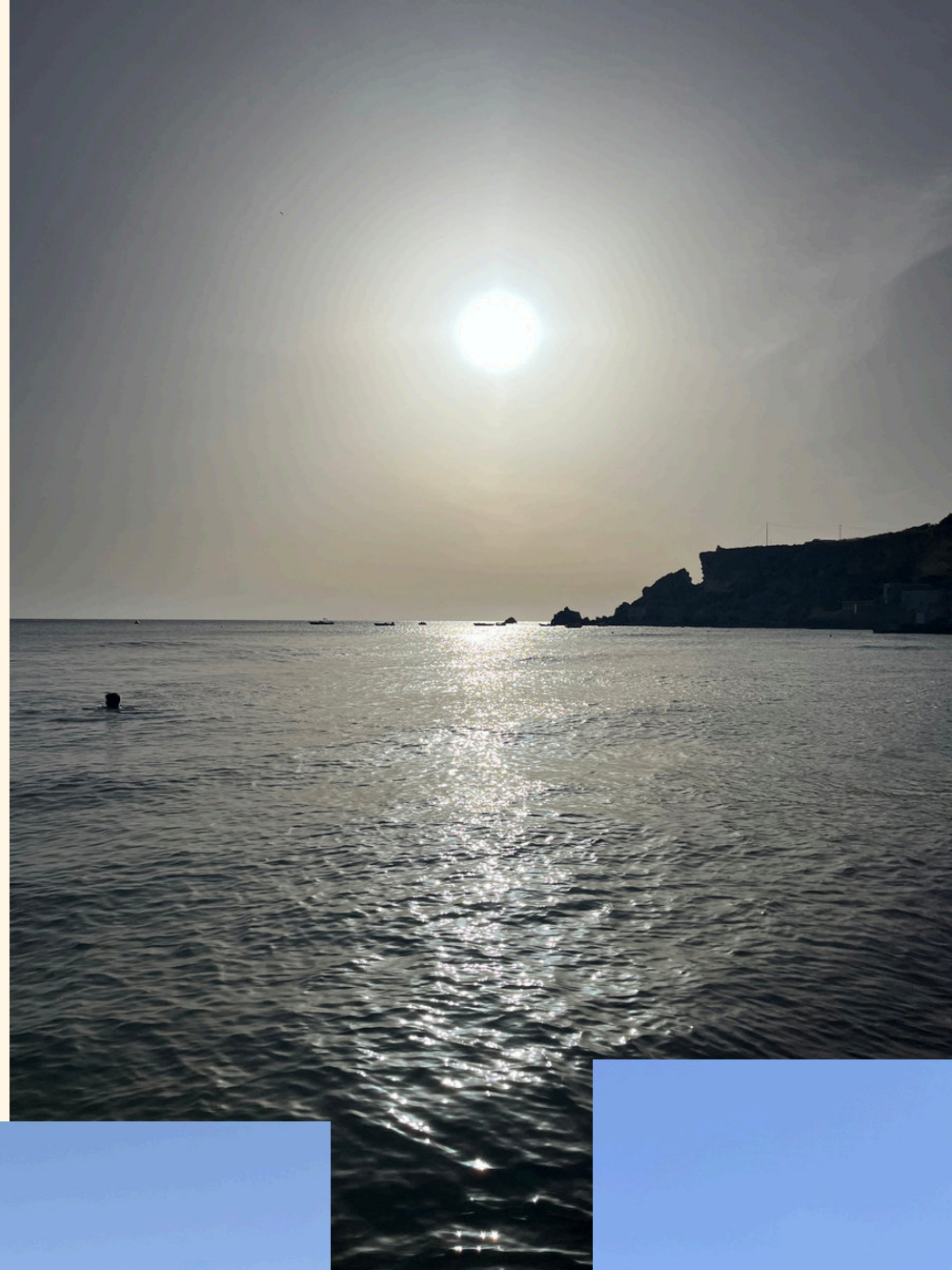
**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

CO UDAŁO NAM SIĘ ZOBACZYĆ?

- **St. Paul's Bay** - port, zatoka św. Pawła - miejsce, w którym odbywał się kurs.
- **Golden Bay** - najpopularniejsza plaża turystyczna regionu Manikata.
- **Mdina** - miasto ciszy - pierwsza stolica Malty- Zwiedzanie Mdiny i Rabatu to punkt obowiązkowy podczas pobytu na Malcie.
- **Valetta** - stolica Malty, wpisana na listę światowego dziedzictwa UNESCO, a w niej Wyższe Ogrody Barrakka, Konkatedra świętego Jana z najświetniejszym maltańskim obrazem- dziełem Michelangelo Merisi da Caravaggio – „Ścięcie Jana Chrzciciela”.
- **Wyspy Comino i Gozo**- rejs statkiem na Blue Lagoon i Gozo.



Dofinansowane przez
Unię Europejską



Dofinansowane przez
Unię Europejską

KORZYŚCI

Korzyści dla nauczycieli

- Ochrona przed wypaleniem: skuteczniejsze radzenie sobie z chronicznym stresem zawodowym.
- Lepsza kontrola emocji: łatwiejsze zachowanie spokoju w trudnych sytuacjach klasowych.
- Więcej energii: wyższy poziom sił witalnych podczas całego dnia lekcyjnego.
- Zrównoważony czas pracy: umiejętność stawiania granic i efektywniejszy odpoczynek po lekcjach.
- Wyższa satysfakcja: większa radość z wykonywania zawodu i lepszy kontakt z młodzieżą.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

KORZYŚCI

Korzyści dla uczniów

- Większa koncentracja: lepsze skupienie uwagi na lekcjach dzięki technikom uważności.
- Redukcja lęku: mniejszy stres przed egzaminami, sprawdzianami i odpowiedziami ustnymi.
- Odporność psychiczna: łatwiejsze podnoszenie się po porażkach szkolnych i rówieśniczych.
- Rozwój empatii: lepsze relacje w klasie i mniejsza skłonność do konfliktów.
- Świadomość ciała: zrozumienie wpływu ruchu i snu na codzienne samopoczucie.



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**

DZIĘKUJEMY

Monika Skarzyńska, Aneta Skorupińska



**Dofinansowane przez
Unię Europejską**