

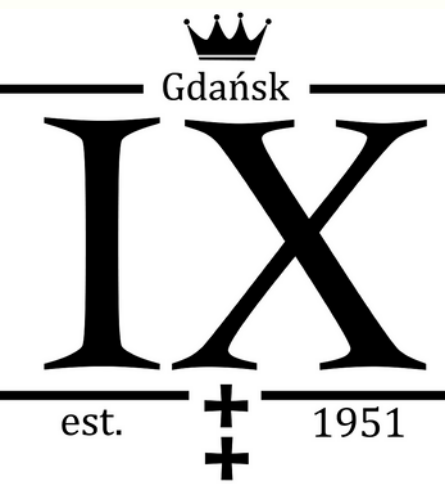
ERASMUS+ PROJEKT 2022-2024

BOOST YOURSELF



KONFERENCJA
UPOWSZECHNIAMY.UCZYMYSIĘ I OD SIEBIE
NAWZAJEM /7 CZERWIEC 2023/

ZSO nr 1, IX LICEUM OGÓLNOKSZTAŁCĄCE W GDAŃSKU



Funded by
the European Union



W dniu 7go czerwca 2023 w naszej szkole czerwca odbyła się konferencja UPOWSZECHNIAMY.UCZYMYSIĘ I OD SIEBIE NAWZAJEM, w której wzięli udział nauczyciele ze szkół trójmiejskich (SP11, SP42, SP35, 10LO, 17LO, SP STO, 9LO), oraz ekspert Komisji Europejskiej Katarzyna Sawicka. Tematem prelekcji oraz dyskusji było dzielenie się dobrymi praktykami w zrealizowanych i realizowanych projektów. Małgorzata Brasseaux koordynator projektu BOOST YOURSELF przedstawiła temat projektu oraz pięć technik projektowych, które pomagają nauczycielom zmagającym się z wypaleniem zawodowym w uzyskaniu lepszego dobrostanu, motywacji, energii do pracy oraz zaangażowania w pracę. Ekspert Katarzyna Sawicka odniosła się do tematu prezentując również priorytety tematyczne rekomendacji Komisji Europejskiej oraz prowadzone badania nad nimi. Dziękujemy wszystkim nauczycielom za przybycie.

On the 7th of June 2023, a conference for Tricity school teachers was held at IX High School in Gdańsk. The teachers discussed the dissemination of Erasmus+ projects' Good Practices. The coordinators presented their projects and results. The Boost Yourself project was introduced by its coordinator Małgorzata Brasseaux. The five techniques, which help in job burnout struggles, were presented to the teachers from the schools of Tricities. All the teachers were enthusiastic about the project's ideas. Mrs Katarzyna Sawicka, the European Commission expert, discussed the topic. Moreover, the expert presented recommendations on future trends and priority topics for the Erasmus+ projects. Thank you to all the participants and their work in sharing their experiences.



25 TEACHERS /5 COUNTRIES

/POLAND/LITHUANIA/PORTUGAL/ICELAND/TURKEY/



Well being of the teacher

TEACHERS' BURNOUT

WYPALENIE ZAWODOWE KADRY NAUCZYCIELSKIEJ

Dobrostan nauczycieli jest
pozytywnym stanem
emocjonalnym, który łączy
potrzeby osobiste oraz
oczekiwania zarówno uczniów,
jak i ich nauczycieli.

Działanie bazujące na dwóch równoważnych elementach: sztuce (twórczości) i terapii.

Arteterapia wykorzystuje proces tworzenia do podniesienie poziomu fizycznego, umysłowego i emocjonalnego dobrostanu osób w każdym wieku.

Arteterapia opiera się na założeniu, że proces twórczy służący autoekspresji pomaga ludziom rozwiązywać problemy i konflikty, rozwijać umiejętności interpersonalne, kierować własnym zachowaniem, redukować stres, podnosić samoocenę i samoświadomość oraz osiągać wgląd.

Arteterapia w takim rozumieniu integruje różne pola ludzkiego rozwoju; łączy sztuki wizualne (rysunek, malarstwo, rzeźba i inne formy wizualne) i wiedzę o procesie twórczym z modelami doradztwa personalnego i psychoterapią.



PAŹDZIERNIK 2023

PORTUGALIA

ART THERAPY



Funded by
the European Union



PAŹDZIERNIK 2023



ISLANDIA

GUIDED IMAGERY

Silk relaxation - a technique used to relax the body and mind.
All the participants took part in it.



Funded by
the European Union



Guided Imagery helps create harmony between the mind and body. It is a way of focusing on imagination to create calm, peaceful images in one's mind, thereby providing a “mental escape”. This day was arranged by Benedikt Bragi Sigurðsson, the Psychological assistant of the Iceland partner school.

ISLANDIA

GUIDED IMAGERY DZIAŁANIE

GUIDED IMAGERY to rodzaj skoncentrowanej relaksacji lub medytacji. Skoncentrowana relaksacja polega na skupieniu się na konkretnym obiekcie, dźwięku lub doświadczeniu w celu uspokojenia umysłu.

W obrazach sterowanych celowo myśli się o spokojnym miejscu lub scenariuszu. Celem jest promowanie spokojnego stanu poprzez relaksację i uważność. Chodzi o to, że ciało reaguje na własne myśli.

Na przykład, myślenie o stresującej sytuacji sprawia, że ciało i umysł stają się napięte. Tętno i ciśnienie krwi rosną, a ciało roztrzęsione i nie skupione.

Jednakże skupienie swojej uwagi na przyjemnych scenariuszach, umysł i ciało mają tendencję do odprężania się. Przez to napięcie w mięśniach jest mniejsze, a twój umysł spokojniejszy i bardziej zrelaksowany.

Uspokajając umysł i ciało, człowiek lepiej radzi sobie ze stresem psychicznym, emocjonalnym i fizycznym.



LITWA

CANISTHERAPY

Dzięki dogoterapii wywiązuje się wież człowiek-zwierzę, która może pozytywnie wpływać na ludzi i zwierzęta. Badania wskazują, że dogoterapia może fizjologicznie zmniejszyć poziom stresu (poziom kortyzolu) i zwiększać reakcje przywiązania, które wyzwalają oksytocynę.



Funded by
the European Union



Transcendentalna Medytacja (TM) to prosta i naturalna technika, dzięki której umysł i ciało doświadczają stanu głębokiego odpoczynku - stanu „transcendencji”.

Medytacja ma pomóc w skupieniu się, głębokiej relaksacji, a poprzez aktywizację myśli pozwolić medytującemu dotrzeć do głębszych poziomów świadomości, głębokiego zadowolenia, witalności i kreatywności.

**To doświadczenie tworzy idealne warunki do ożywienia w naszym ciele samoleczących sił.
Dzięki stosowaniu tej techniki twój umysł staje się bardziej klarowny i pozytywny a ciało staje się zdrowsze i zrelaksowane.**

Technika TM jest łatwa oraz przyjemna i każdy może się jej nauczyć. Stosuje się ją dwa razy dziennie - rano i po południu - siedząc wygodnie przez 20 minut z zamkniętymi oczami. Wystarczy regularnie medytować, by uzyskać efekty.





Mindfulness, czyli trening uważności, to ćwiczenia umysłu, przeznaczone głównie dla osób, które zmagają się ze stresem, z negatywnymi emocjami, i nie tylko. Trening uważności może się okazać pomocny także w przypadku wypalenia zawodowego, o którym jest mowa w naszym projekcie.

Dzięki treningowi uważności można osiągnąć równowagę emocjonalną, nauczyć się sztuki koncentracji i relaksu, oraz tego, jak radzić sobie ze stresem, jak zmniejszyć napięcie nerwowe, wypracować w sobie umiejętność uspokajania się, kiedy pojawiają się gniew lub zdenerwowanie.

Trening uważności uczy czerpać energię z życia, cieszyć się z prostych, nawet najbardziej banalnych rzeczy, jakie przynosi ze sobą każda chwila. Dzięki treningowi uważności można się nauczyć prowadzić spokojne życie, w harmonii z innymi ludźmi i ze środowiskiem.





Dziękuję
koordynator
Małgorzata Brasseaux
gosiabrasseaux@gmail.com