

## Sprawozdanie z udziału w programie Erasmus +

W dniach 08-13.04.2024 nauczycielka języka polskiego p. Kamila Modzelewska i pedagog i psycholog szkolny p. Ewa Weremczuk- Marczyńska uczestniczyły w 30- godzinnym kursie „Mindfulness dla nauczycieli: praktyczne podejście”. Zajęcia realizowane były przez Europass Teacher Academy oddział w Barcelonie, a prowadził je trener uważności Joost Scharrenberg. Wyjazd do Hiszpanii pozwolił na doskonalenie znajomości języka angielskiego, poznania aktualnych badań nad uważnością, stresem, współczuciem, wdzięcznością oraz nowoczesnych form pracy nad sobą. Była to również okazja do poszerzenia swoich horyzontów, poznania przepięknej Barcelony oraz wymiany doświadczeń w międzynarodowej grupie nauczycieli. Zebrane doświadczenia z pobytu w Hiszpanii posłużyły przede wszystkim do przekazania wiedzy i umiejętności nauczycielom - poprzez propagowanie programu Erasmus Plus– Mobilność Szkolnej Kadry Edukacyjnej, jak i uczniom wykorzystując w pracy indywidualnej i na lekcjach prezentacje i materiały poznane w czasie kursu.

Na początku kursu wspólnie zastanawiano się z czym związana jest uważność, w jakich aspektach związana jest ze świadomością, odpoczynkiem, oceną, uwagą. Uznano, że najprostsza definicja odnosi się do tego, aby być obecnym tu i teraz, nie odnosić się do przeszłości i nie rozważać przyszłości. Uczestnicy mieli okazję obejrzeć wywiad i poznać poglądy Jon Kabat-Zinna, autora 8-tygodniowego programu mindfulness. Na koniec zajęć grupa wykonała medytacje oddechowe, została zapoznana z kilkoma bardzo wartościowymi ćwiczeniami. Drugiego dnia kursu skupiono się na świadomości własnego ciała, oddechu i doświadczeniach płynących ze zmysłów. Trener przybliżył ciekawe wyniki badań dotyczące plastyczności mózgu, wynikające z pracy nad sobą i swoim ciałem. Omawiany został trójkąt świadomości, uczestniczki zostały zapoznane z różnymi typami medytacji, które działają na wybrane aspekty ludzkiego funkcjonowania. Następnie wspólnie określono korzyści uważności i świadomości ciała dla dorosłych oraz uczniów. Dzień zakończyły ćwiczenia uważności związane ze skanem własnego ciała, zadanie w parach – lustro, ćwiczenia oddechowe. Trzeci dzień był bardzo praktyczny, odbył się na sali do ćwiczeń jogi, gdzie nauczyciele poznali ćwiczenia z obszaru medytacji, jogi, pracy nad własnymi zmysłami. Wiele z tych aktywności można zaproponować uczniom. Czwartego dnia kursu skoncentrowano się na myślach, stresie i emocjach. Na początku zaproponowano zadanie wymagające od uczestników nie myślenia o żółtym bananie. Wniosek nie jesteś własnymi myślami, ale czasami nie masz na nie zupełnie wpływu, możesz je ignorować lub nie identyfikować się z nimi. Uczestnicy zostali zapoznani

z typami medytacji. Następnie każdy indywidualnie identyfikował stresory zawodowe oraz te z obszaru życia prywatnego. Omówiono koło obaw wg Covey'a i skoncentrowano się na rozpoznawaniu emocji. Dzień piąty kursu odnosił się do komunikacji, NVC, aktywnego słuchania i pracy nad tym. Wszyscy uczestnicy poszerzyli wiedzę z obszaru współczucia i samo-współczucia, a na koniec także szczęścia i wdzięczności i ich znaczenia w codzienności. Warsztaty zakończyliśmy ułożeniem własnego planu, który odnosił się do zagadnień z zajęć, a który można realizować po powrocie do swojej pracy. Dzień szósty kursu zarezerwowany był na własne aktywności związane z poznaniem miasta. Podczas kursu uczestnicy mieli okazję wziąć udział także w wycieczce z przewodnikiem po Barcelonie.

Zajęcia w Europass Teacher Academy prowadzone były w profesjonalny sposób, a dobór zagadnień i niezwykle interesująca forma szkolenia. Uczestnictwo w kursie dla nauczycieli dało również możliwość spotkania nauczycieli z innych krajów np. Holandia, Włochy, Niemcy, Rumunia, Francja i poznania ich doświadczeń zawodowych, dyskusji o poszczególnych systemach edukacji, problemach i stosowanych rozwiązaniach. Dzięki temu nastąpiła wymiana najlepszych praktyk pedagogicznych, nawiązały się nowe kontakty zawodowe, wzrosły kompetencje społeczne i kulturowe. Zajęcia miały bardzo praktyczny charakter, który umożliwił poznanie proponowanych technik uważności przede wszystkim poprzez doświadczanie ich. Dodatkowo wyjazd na zagraniczny kurs stanowi dla dużą motywację do zaproponowania i podejmowania nowych wyzwań w pracy z młodzieżą. Po zakończonym wyjeździe zaplanowane są dalsze działania na rzecz zapoznania kadry i uczniów liceum ze zdobytą wiedzą i umiejętnościami. W załączniku kilka zdjęć dokumentujących wyjazd.

W naszej ocenie, udział w projekcie przyniósł liceum korzyści m.in.: podniesienie kompetencji językowych, interpersonalnych oraz kwalifikacji zawodowych uczestników projektu, wzbogacenie warsztatu pracy o nowe metody nauczania, motywujące ucznia do pracy nad sobą, zaplanowane wdrożenie poznanych dobrych praktyk oraz innowacji. Ponadto, po raz kolejny CXXXVII Liceum Ogólnokształcące z Oddziałami Dwujęzycznymi im. Roberta Schumana w Warszawie promowane było na arenie międzynarodowej potwierdzając wymiar europejski placówki szkolnej.

## Dokumentacja fotograficzna udziału w kursie:

### 1. Poznanie się uczestników warsztatów



### 2. Prezentacja szkół



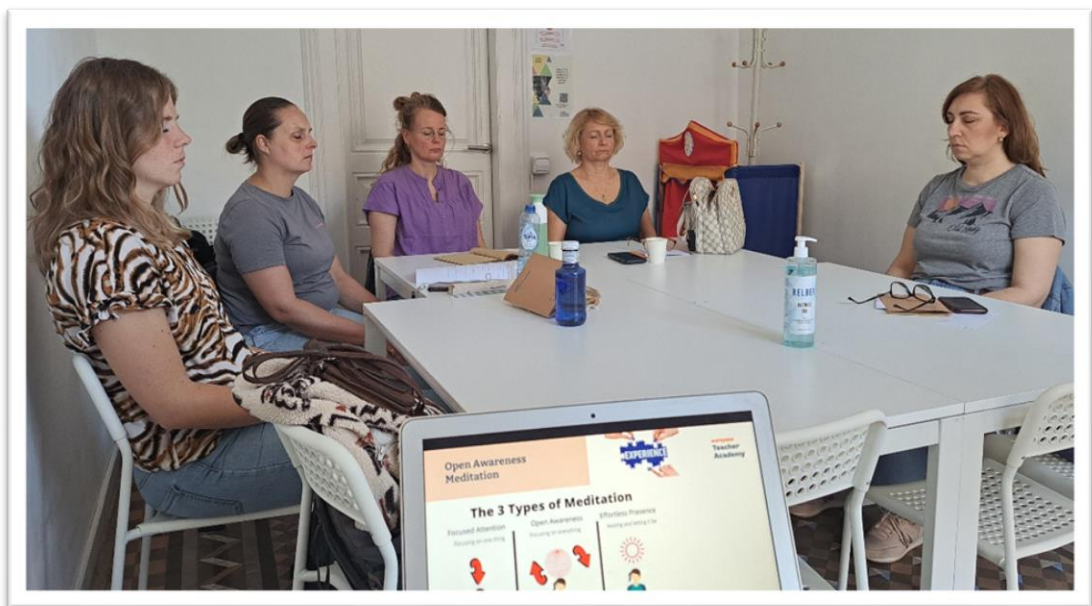
### 3. Zajęcia praktyczne



### 4. Joga



## 5. Medytacje oddechowe





## 6. Zakończenie kursu

