

Sprawozdanie z udziału w zagranicznym kursie „**Positive Mindset and Well-Being in Schools**” w ramach projektu – *Międzynarodowa Szkoła* realizowanego w ramach programu Erasmus+

Uczestniczkami mobilności zagranicznej realizowanej w ramach programu Erasmus+ akcji KA1 – Mobilność szkolnej kadry edukacyjnej były: nauczycielka języka polskiego – Magdalena Dziejma, wicedyrektor VI Liceum Ogólnokształcącego im. Króla Zygmunta Augusta w Białymstoku oraz nauczycielka języka niemieckiego – Małgorzata Karna. Kurs odbył się we Florencji, w dniach 28.03 - 08.04.2022.

W szkoleniu zorganizowanym przez Europass Teachers Academy wzięli udział uczestnicy z krajów UE: Belgii, Finlandii, Hiszpanii, Rumunii, Węgier, Chorwacji, Niemiec oraz Polski.

Kurs składał się z zajęć teoretycznych oraz warsztatowych. Uczestnikom zostały przedstawione podstawy psychologii pozytywnej, efektywnej komunikacji, tworzenia pozytywnych relacji oraz środowiska w szkole. Podczas kursu poruszone zostały również kwestie typów inteligencji emocjonalnej, problematyczne zachowania w szkole i sposoby ich rozwiązywania, mindfulness. Podczas zajęć odbyły się różnorodne ćwiczenia rozwijające pozytywną komunikację ze sobą, a co za tym idzie, z uczniami oraz współpracownikami, przekształcania negatywnej, nieefektywnej komunikacji w pozytywne relacje.

Tematyka kursu obejmowała zagadnienia takie, jak:

- Podstawy Psychologii Pozytywnej: historia, pionierzy, teorie i metody
- Zastosowanie psychologii pozytywnej w edukacji
- Działania wykorzystujące metodę dramy do budowania zaufania w zespole
- Badanie własnego sposobu myślenia i identyfikacja swoich mocnych stron
- Opracowanie scenariuszy ujawniających sposób myślenia
- Typy reakcji na trudne i stresujące sytuacje poprzez odgrywanie ról i pisanie historii
- Zarządzanie emocjami i pielęgnowanie współczucia
- Nazywanie i akceptowanie swoich emocji oraz tego, jak wpływają one na stan psychiczny i fizyczny
- Korzenie negatywnej samooceny
- Ćwiczenie uważności i humoru
- Pozytywna edukacja
- Rozwijanie kreatywności
- PBL – uczenie się metodą projektu

Kurs oferował również działania kulturalne i wycieczki (Pisa, Siena oraz gra miejska we Florencji). Uczestnicy kursu przedstawili grupie prezentacje dotyczące systemów edukacji w poszczególnych krajach UE oraz własnych szkół. Otrzymane materiały oraz praktyczne działania w parach i grupach z innymi nauczycielami z Europy pomogły zdobyć wiedzę niezbędną w kreowaniu przyjaznego środowiska w szkole, która znajduje zastosowanie podczas obowiązkowych zajęć dydaktycznych ale i zajęć dodatkowych prowadzonych przez obie nauczycielki. Tematyka kursu przyczyniła się do osobistego rozwoju oraz do zrozumienia ogromnej roli, jaką niesie ze sobą zawód nauczyciela jak również do podniesienia kwalifikacji zawodowych. Uczestnictwo w kursie rozwinęło kompetencje interpersonalne oraz linwistyczne i zmotywowało nauczycielki do dalszej pracy oraz podejmowania kolejnych wyzwań zawodowych. Nawiazane kontakty z nauczycielami z Europy stworzyły szansę na podjęcie współpracy między szkołami w Unii Europejskiej w formie wymian uczniowskich lub szkół partnerskich. Wymiana doświadczeń z nauczycielami z innych krajów z pewnością wpłynie pozytywnie na podniesienie jakości pracy w VI Liceum Ogólnokształcącym.

Pozytywne wrażenia, refleksje po odbytych kursach przede wszystkim zdobyta wiedza i materiały szkoleniowe zostały przekazane kadrze nauczycielskiej VI LO. Pomysły, jak budować pozytywne środowisko szkolne są wdrażane w codzienne zajęcia z uczniami, a aktywne zastosowanie nabytej wiedzy jest doskonałym sposobem na propagowanie działania programu ERASMUS+.