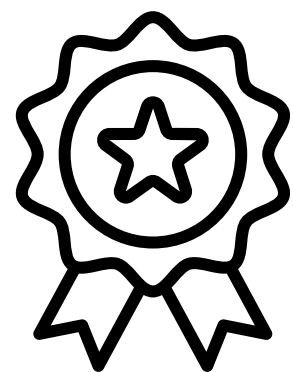




Iwona Kuś

Florencja



- **Przywództwo i zarządzanie dla dyrektorów szkół**
- **Odporność i dobre samopoczucie – mocne strony nauczycieli**

Dofinansowane przez
Unię Europejską





W pierwszym tygodniu mobilności brałam udział w kursie " Leadership and Management for school". Uczestniczyli w nim również przedstawiciele ze szkół ze Szwecji, Słowacji, Grecji, Niemiec, Hiszpanii i Polski. Wymiana informacji o innych systemach edukacji była cennym doświadczeniem. Na zajęciach dowiedzieliśmy się jak inteligencja emocjonalna ma duży wpływ na nasze działania i jakie może mieć zastosowanie w codziennej pracy przy motywacji, wyznaczaniu celów, a przede wszystkim zarządzaniu konfliktem. Zdobyte doświadczenie na pewno pomocne mi będzie w mojej pracy.



W drugim tygodniu pobytu we Florencji uczestniczyłam w szkoleniu „Resilience and Well-being Strengths” wraz z pracownikami szkół z Chorwacji, Niemiec, Grecji, Finlandii oraz Francji.

Wymieniając się doświadczeniami szczególną uwagę zwracaliśmy na fakt, jak stres może wpłynąć na naszą pracę.

Poznając zarówno wagę komunikacji, emocji kryjących się za zachowaniami, jak i pozytywnego myślenia, nauczyliśmy się jak walczyć ze stresem i wypaleniem zawodowym. Nastawienie na rozwój oraz uważność i ruch w celu zredukowania napięcia posłuży mi w znacznym podwyższeniu efektywność mojej pracy, a zwiększenie samoświadomości pomoże mi w odnalezieniu mocnych stron, które będę chciała wykorzystać w swoich dalszych działaniach.

Był to bardzo intensywny, jednak przede wszystkim niezwykle inspirujący czas dla mnie.







