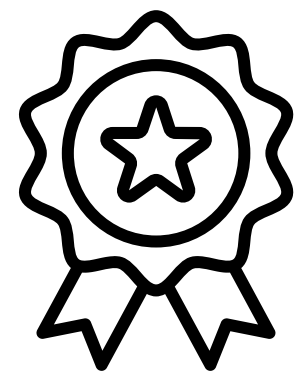




**Hanna Suska**

**Nicea**

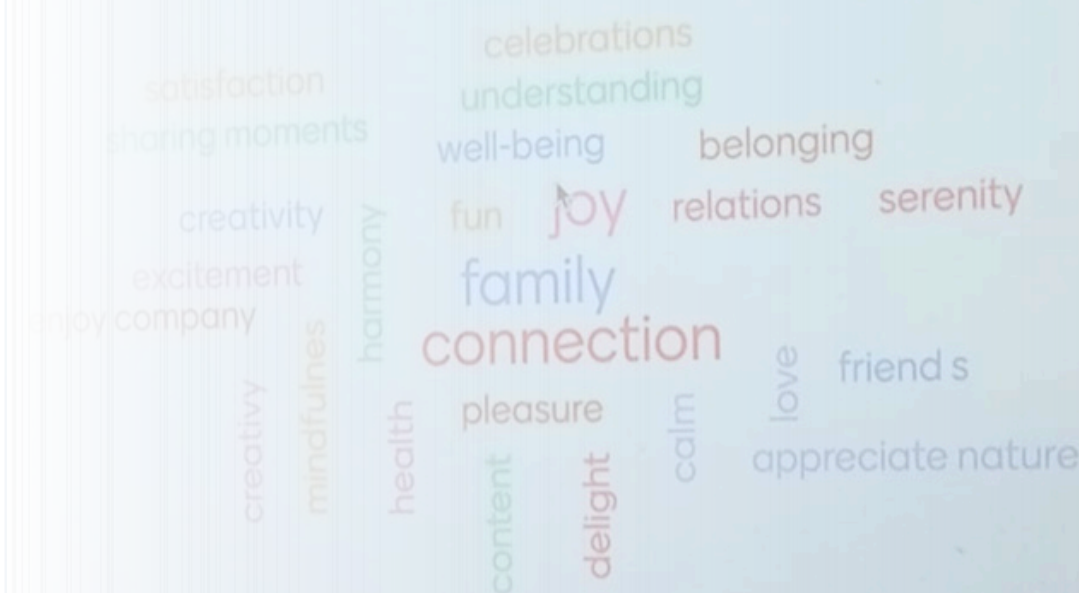


- **Szczęśliwe szkoły:  
pozytywna edukacja  
dla dobrego samopoczucia  
i rozwoju umiejętności  
życiowych**
- **Odporność i dobre  
samopoczucie – mocne  
strony nauczycieli**

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



What contributes to happiness?



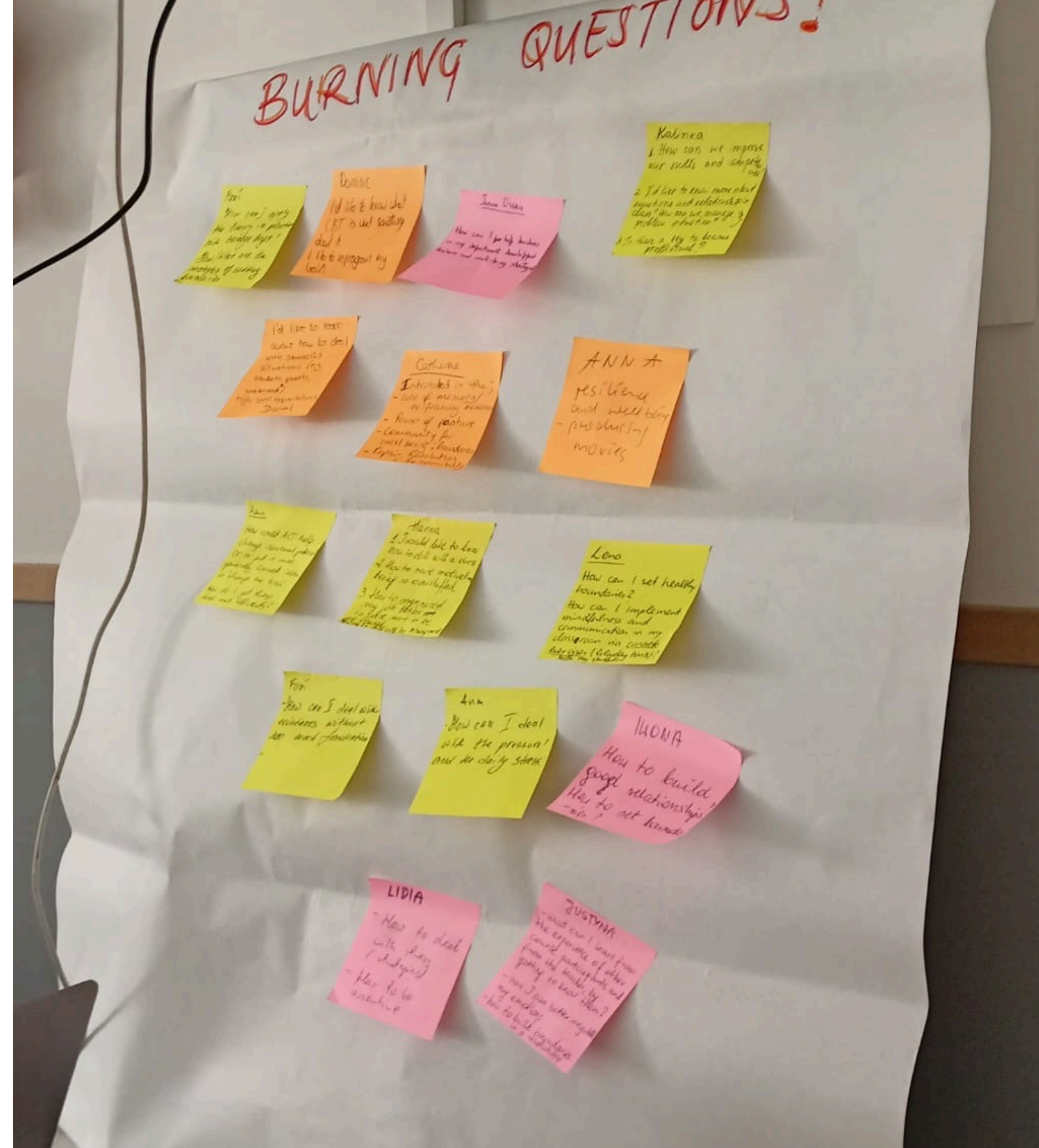


**W pierwszym tygodniu uczestniczyłam w szkoleniu „Resilience and well being for teachers”, prowadzonym przez cudowną Francis - nauczycielkę akademicką, psycholożkę i nauczycielkę dramy. W grupie było 13 osób: 4 Polki, 4 Niemców, Portugalka, psycholog z Irlandii, nauczyciel z Wielkiej Brytanii, 4 osoby z Bułgarii. Na kursie uczyliśmy się różnych technik i metod radzenia sobie ze stresem na gruncie zawodowym, ale nie tylko. Szkolenie prowadzone było metodą warsztatową, więc przechodziliśmy przez szereg ćwiczeń, które pozwalały nam lepiej poznać siebie i swoje mocne strony. Wiedza z kursu prowadziła do zmiany swojej wewnętrznej narracji, a tym samym lepszej relacji ze światem. Oczywiście wiedza ta jest uniwersalna i nabycie jej bardzo przyda się szkole przy rozpoznawaniu sytuacji stresujących dla uczniów i pomocy im w ich pokonywaniu.**





W drugim tygodniu uczestniczyłam w kursie "Happy schools: Positive Education for well being and Life skills Development". Tym razem w grupie było 12 osób: nauczyciele z Polski, Bułgarii, Niemiec i Hiszpanii. Szkolenie skierowane było na poznanie sposobów uczenia się i nauczania, które prowadzić powinny do dobrobytu nauczyciela i ucznia w szkole, poza szkołą i w różnych sytuacjach życiowych. Kurs opierał się na założeniach Pozytywnej Edukacji, a wiedza z niego wyniesiona miała służyć lepszemu poznaniu siebie, swoich mocnych stron oraz prawidłowemu rozpoznaniu trudności uczniów i pomocy im w ich przezwyciężaniu. Poprzez różnego rodzaju warsztaty poznaliśmy metody, dzięki którym dowiedzieliśmy się co zrobić, żeby nasza praca była przyjemniejsza, bardziej owocna i łatwiejsza. Szkolenie bardzo mi się podobało.







WILL:  
IH Student: Ihnice061

WELCOME!  
First Things First

















# Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów



Po odbyciu szkoleń metodycznych w ramach programu Erasmus+ zdobytą wiedzę wykorzystałam wykonując różnego typu zadania dla szkoły, a tym samym ją udoskonalając. Przygotowanie z klasą VI przedstawienia „Pinokio” w języku angielskim dla klas V i VI z użyciem nowych technik dramowych nauczyło uczniów integracji, empatii, współpracy oraz rozwinęło ich potencjał twórczy, a także wzbogaciło imprezę szkolną „Tydzień bez hejtu”.

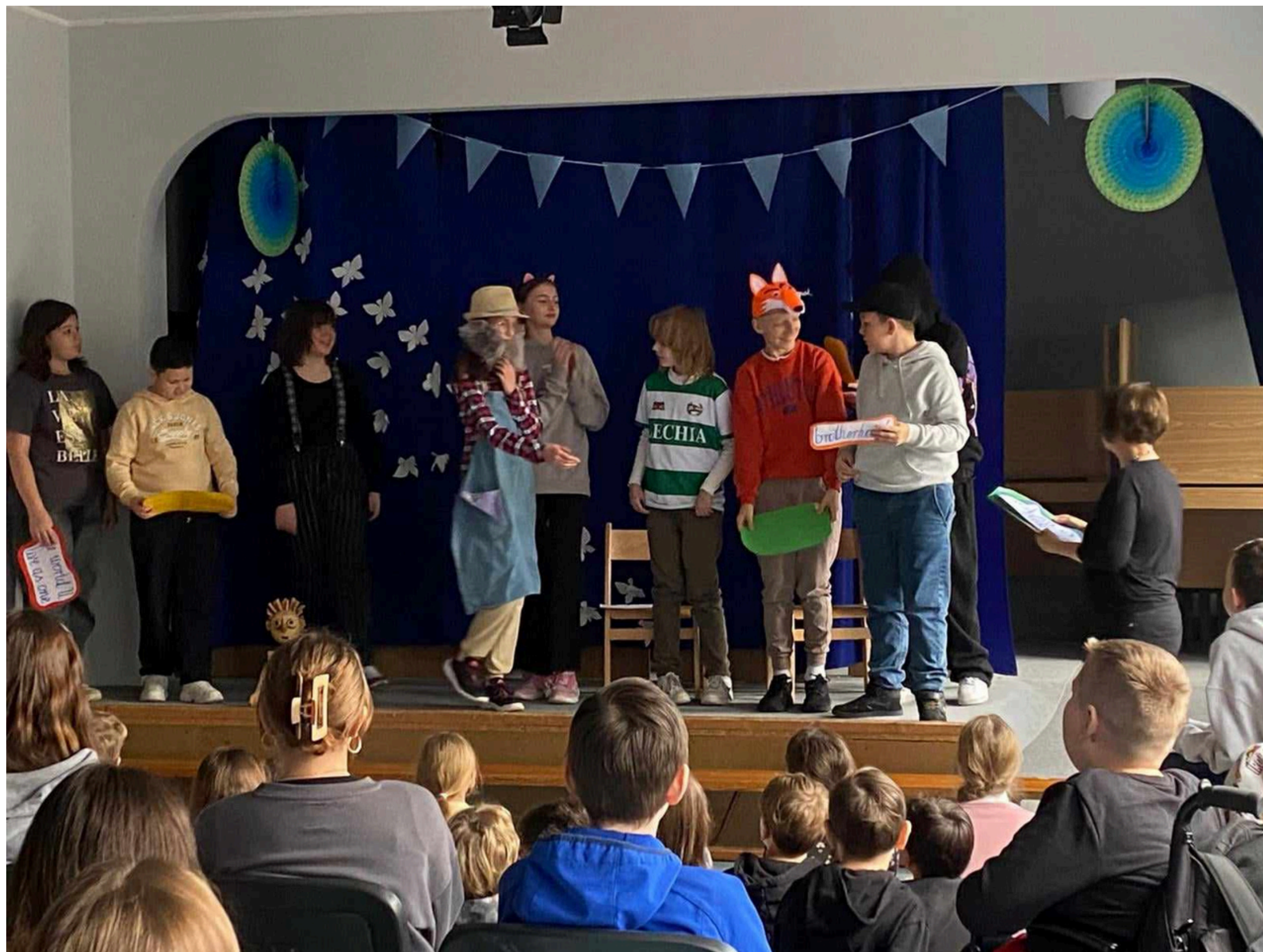








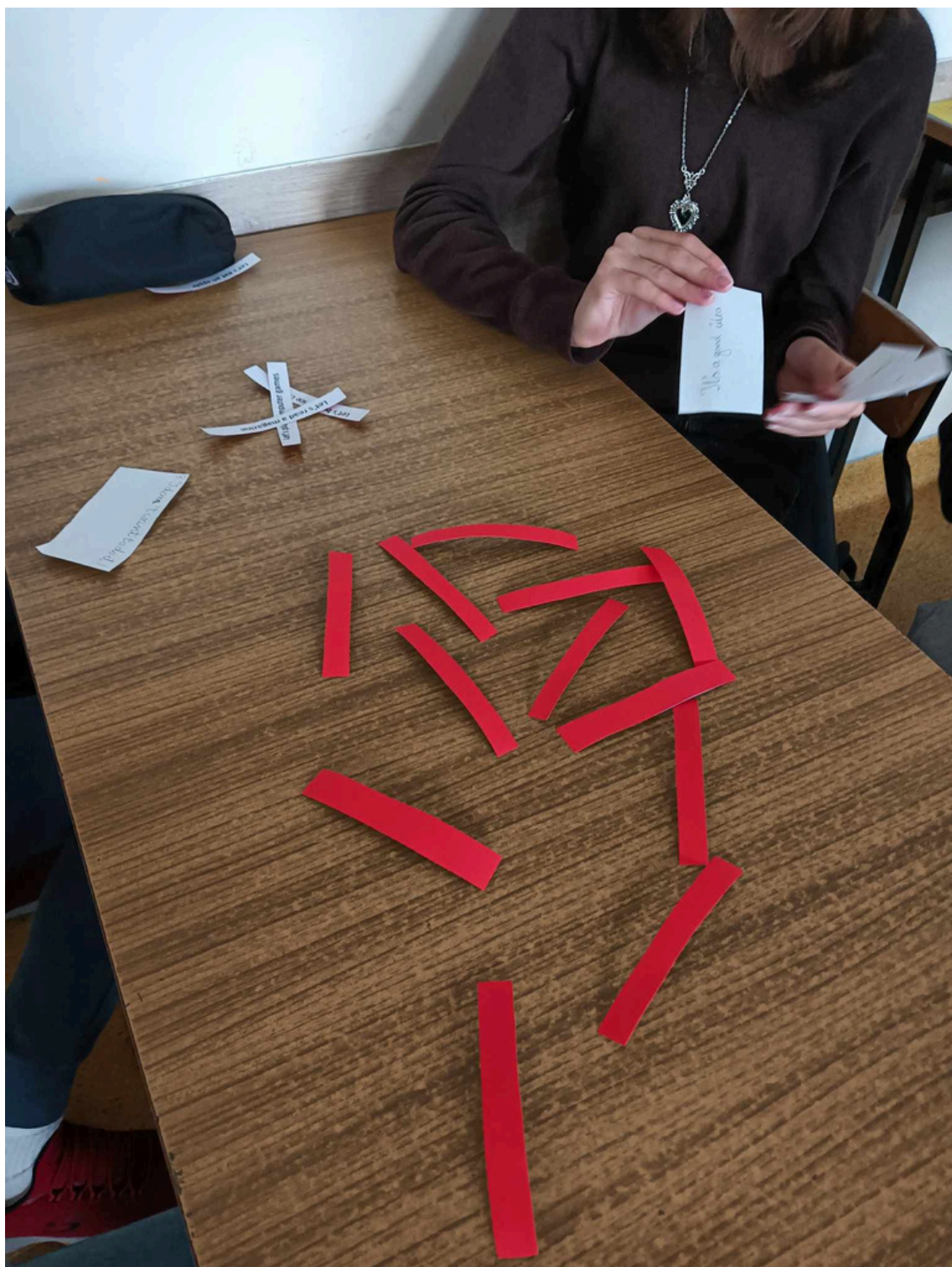
# Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów







# Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów



W oparciu o założenia psychologii pozytywnej przygotowałam projekt dotyczący dobrego samopoczucia uczniów w szkole. Projekt ten uświadomił uczniom jak samodzielnie mogą wpływać na tzw. dobrostan w szkole. Uczniowie uświadomili sobie jakie czynniki wpływają na ludzkie samopoczucie i jak je wykorzystywać w lepszej komunikacji, rozwiązywaniu problemów oraz wychodzeniu z kryzysów. Pomocnik szkolny, który przygotowałam w oparciu o potrzeby szkoły służy uczniom, rodzicom, nauczycielom oraz innym pracownikom szkoły w lepszej komunikacji oraz adaptacji nowego ucznia z zagranicy w naszej szkole. Zawiera on podstawowe zwroty i słownictwo, które są przydatne w pierwszym okresie nauki ucznia z zagranicy zmniejszając w ten sposób stres wynikający z nowej sytuacji i nowych wymagań. Nawiązanie współpracy ze szkołą w Hiszpanii, wizyta nauczycielek z tejże szkoły w naszej szkole w kwietniu jest możliwością wymiany doświadczeń w zakresie integracji, technik i narzędzi pracy w klasach integracyjnych.





# Działania na terenie szkoły po odbyciu kursów

