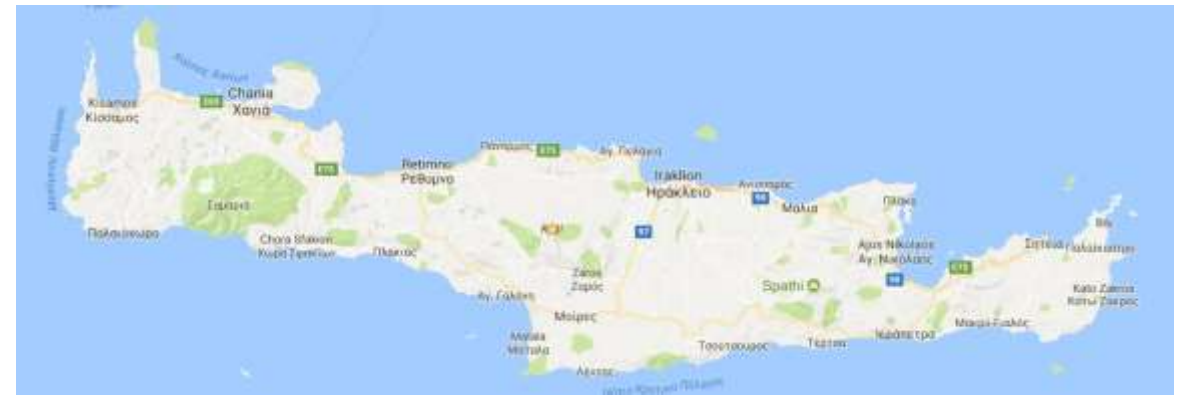


„DOBRE SAMOPOCZUCIE I ZDROWIE PSYCHICZNE”



KRETA

15/06/2025 - 29/06/2025



Erasmus+

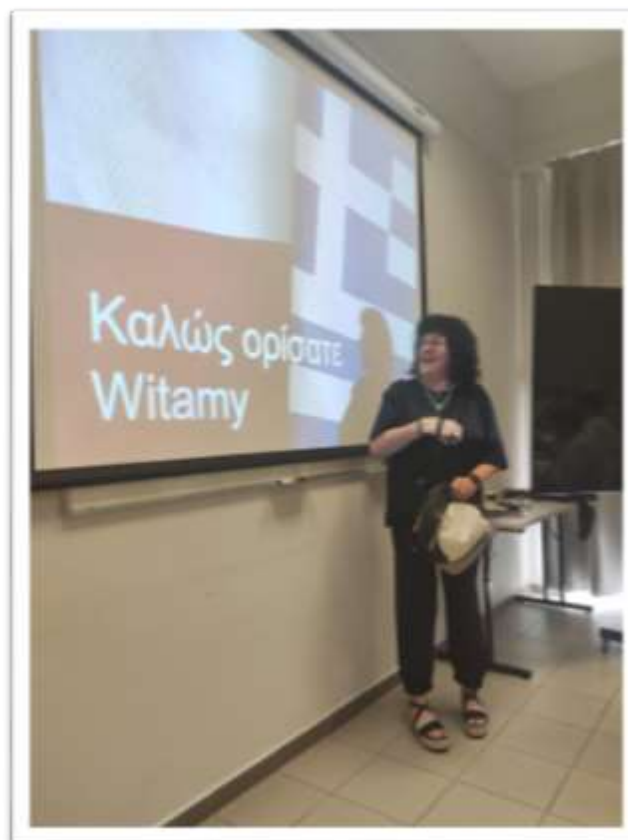


Niedziela 15/06/2025

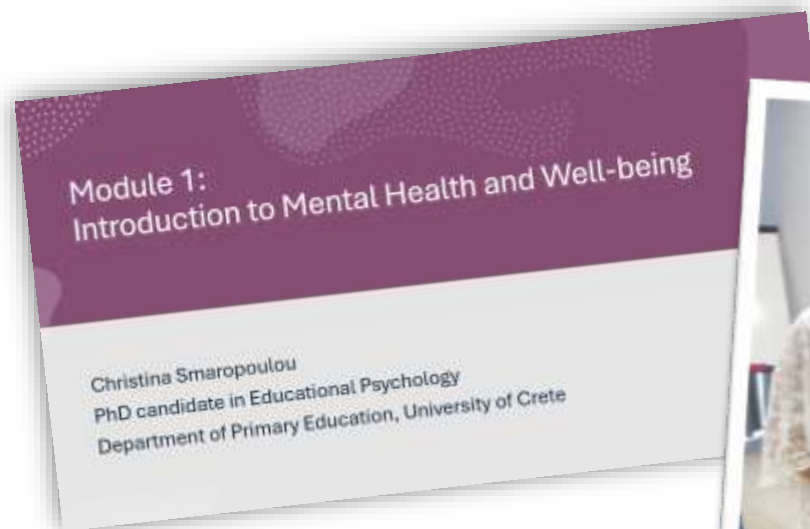
- Zbiórka w Gliwicach
- Przejazd do Krakowa
- Przelot na Kretę
- Zakwaterowanie



Spotkanie organizacyjne

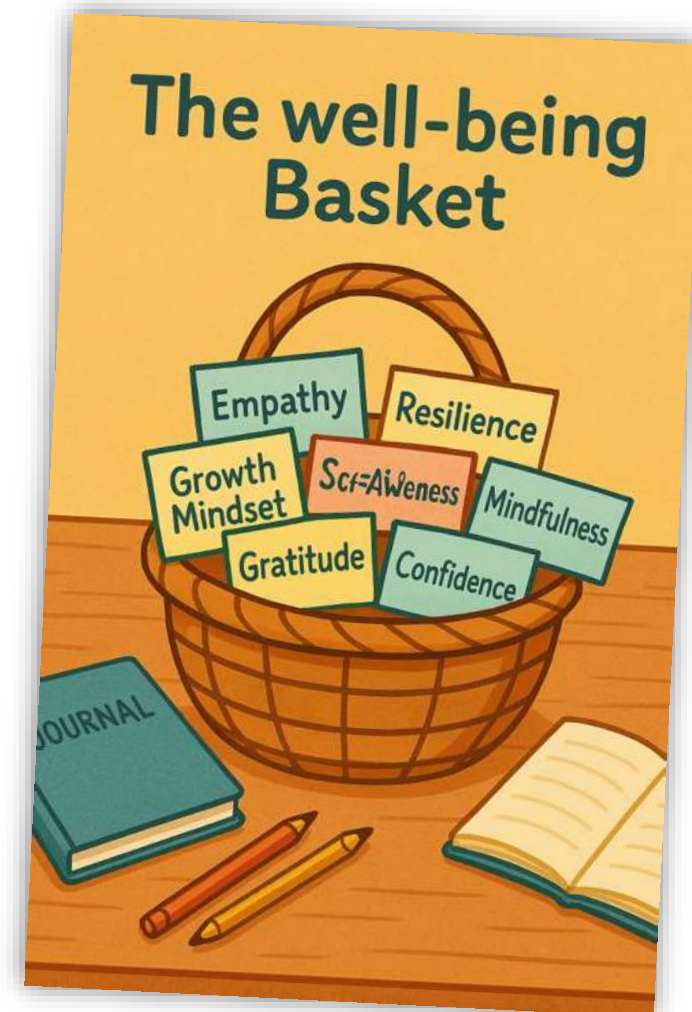


Zajęcia w ramach projektu „ Well- being”

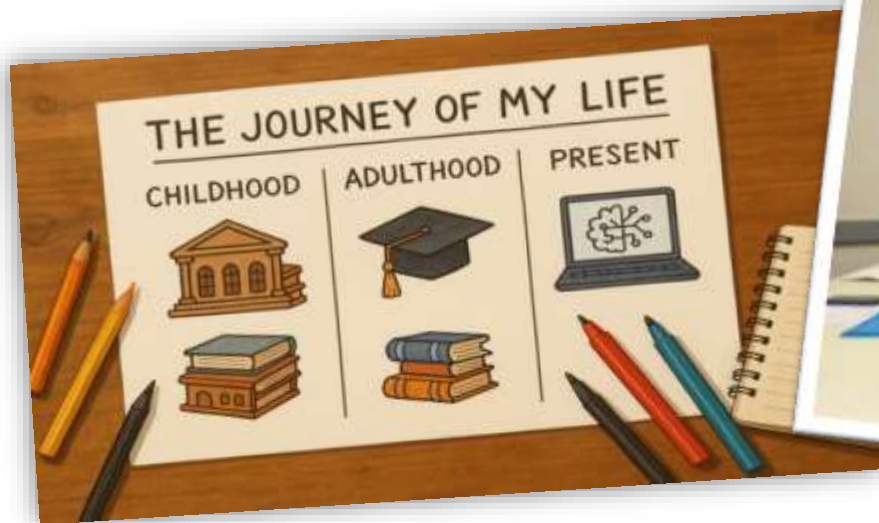


- wprowadzenie do zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia
- psychologia pozytywna i szczęście
- inteligencja emocjonalna i samoświadomość
- przeformułowanie myśli i regulacja emocjonalna
- relacje i więzi społeczne

Praca nad „ Koszykiem dobrostanu”



Zadanie domowe:



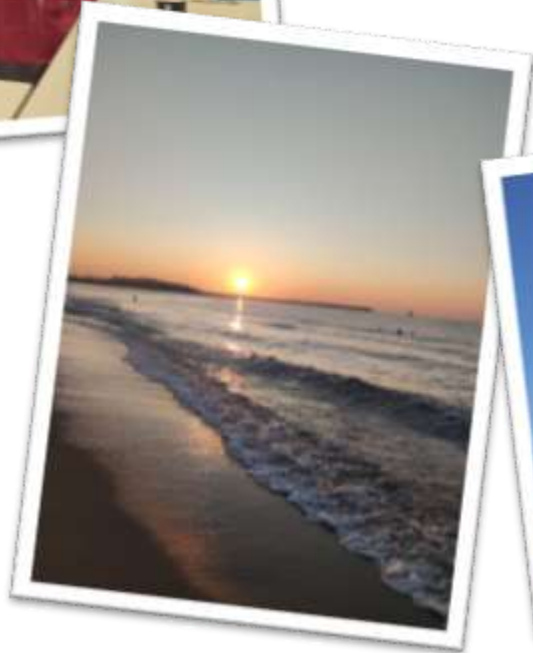
PODRÓŻ ŻYCIA:

- dzieciństwo
- dorosłość
- życie obecne





Erasmus+



Kojarzenie :

- zapachów
- smaków
- dźwięków
- obrazów

z momentami szczęśliwości w
naszym życiu



Nauka rozmowy z samym sobą:

- 3 minuty oddychania
- notujemy rzeczy , za które jesteśmy wdzięczni
- zamieniamy negatywną myśl w bardziej wspierającą
- przegląd swoich emocji pod koniec dnia, aby uzyskać lepszą samoświadomość



Każdy tworzył „ Drzewo odporności ”



Nasze drzewa były
budowane w oparciu o :

- siłę
- cierpliwość
- wsparcie



Erasmus+



Historia i kultura

- zwiedzanie pałacu w Knossos
- wizyta w mieście Heraklion



ZAKOŃCZENIE KURSU



Wręczenie certyfikatów

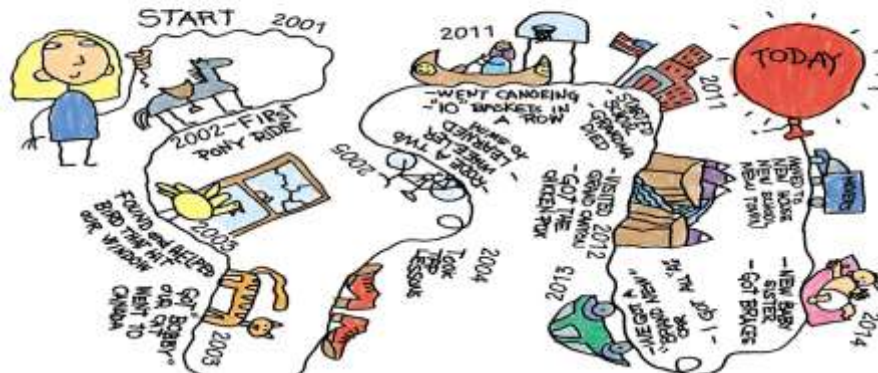




Erasmus+



"The Journey of My Life" Let's share our journeys...



SIŁA

Nie pochodzi z wygranej.

Twoje zmagania rozwijają

Twoje mocne strony.

Kiedy przechodzisz przez trudności
i decydujesz się nie poddawać, to jest siła.

Archandas Gandhi

STRENGTH

does not come from winning.

Your struggles develop your strengths.

When you go through hardships and
decide not to surrender, that is strength.

- Mohandas Gandhi



Erasmus+

