

Szkoła Podstawowa nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół
Ogólnokształcących nr 5 z Oddziałami Integracyjnymi
i Specjalnymi w Sosnowcu

Projekt Erasmus+
2025-1-PL01-KA121-SCH-000331026

Akredytacja nr 2024-1-PL01-KA120-SCH-000292789

“Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie
wypaleniu zawodowemu, aktywna obywatelskość,
możliwości sztucznej inteligencji w edukacji”



**Finansowane przez
Unię Europejską**



Mobilność edukacyjna typu szkolenie
Tytuł szkolenia: “Wellbeing and mindfulness in
schools”

Miejsce szkolenia: Sevilla, Hiszpania

Organizator: Erasmus Centre Seville

Termin realizacji: 09.02.2026 – 13.02.2026

Uczestnicy: Iwona Letniowska, Mariusz Cieślik,
Tomasz Banyś



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KA12I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL01-KA120-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

Podstawowe informacje o szkoleniu, w tym cele i realizowane zagadnienia:

Tematyka kursu "Wellbeing and mindfulness in schools" skupiała się wokół zrozumienia tzw. dobrostanu w edukacji, uwzględniając zarówno potrzeby dzieci, jak i nauczycieli szczególnie w zakresie umiejętności radzenia sobie z emocjami i budowania pozytywnych relacji i klimatu w szkole. Co więcej, w odniesieniu do nauczycieli skupiała się na budowaniu umiejętności radzenia sobie z objawami wypalenia zawodowego.



Finansowane przez
Unię Europejską

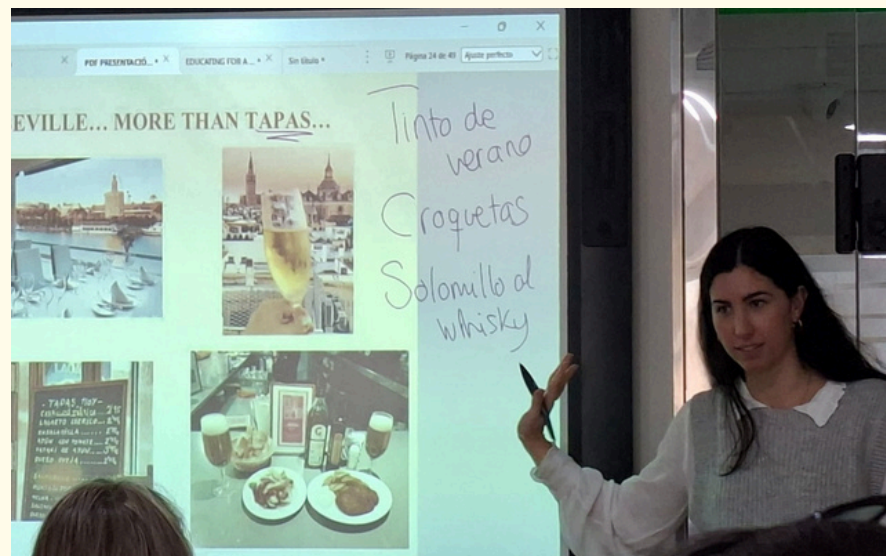
Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

Rezultaty:

W czasie zajęć uczestniczyliśmy w prezentacjach i dyskusjach na temat różnych wymiarów dobrostanu; poznawaliśmy praktyczne sposoby radzenia sobie ze stresem i regulowania emocji. Nauczyliśmy się technik oddychania, relaksacji. Ćwiczyliśmy uważność. Co więcej, pracowaliśmy w międzynarodowym zespole, tworząc własny plan działań w zakresie dobrostanu i uważności do zrealizowania w naszej szkole. Poznaliśmy wiele technik relaksacyjnych, którymi z pewnością podzielimy się z naszymi współpracownikami oraz, które sami wykorzystamy w praktyce. Nauczyliśmy się, jak w praktyce wykorzystać metody relaksacyjne do pracy z dziećmi oraz w walce z wypaleniem zawodowym. Udoskonaliliśmy umiejętność porozumiewania się w języku angielskim oraz pracy w zespole, szczególnie tym o charakterze międzynarodowym.



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

Ciekawe rozwiązania w kwestii walki z wypaleniem zawodowym:

- praktyczne zastosowanie modelu PERMA Psychologii Pozytywnej w kontekście edukacyjnym „Mikro-odnowa w pięciu wymiarach” celem odzyskania równowagi i wzmocnienia tych elementów pracy, które pomagają chronić przed przeciążeniem
- „Mikropauzy uważności”: krótkie 3-5 minutowe przerwy w ciągu dnia, podczas których nauczyciel praktykuje oddech, medytację i świadome rozciąganie
- „Dziennik wdzięczności zawodowej”: codzienne zapisanie jednej rzeczy, za którą nauczyciel jest wdzięczny w swojej pracy – wzmacnianie poczucia sensu i satysfakcji
- kreatywne wyzwania pozaszkolne: regularne angażowanie się w aktywności twórcze niezwiązane z pracą, np. rysowanie, fotografia
- „Klub wsparcia dla nauczycieli”: spotkania w małej grupie kolegów z pracy, w trakcie których dzielą się doświadczeniami, sukcesami i trudnościami, co redukuje poczucie izolacji
- aktywność fizyczna „Mini-Rutyna”: krótka seria ćwiczeń fizycznych, które można wykonać w klasie lub w domu w celu obniżenia napięcia mięśniowego, poprawy nastroju i energii



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

Jak wpłynęła mobilność na znajomość języka angielskiego

- lepsze zrozumienie treści zawodowych i akademickich w języku angielskim związanych z edukacją, psychologią i
- poszerzone słownictwo przedmiotowe (np. dobrostan, inteligencja emocjonalna, uważność, odporność psychiczna)
- zwiększona pewność siebie w dyskusjach, warsztatach i zajęciach grupowych prowadzonych w języku angielskim
- poprawa umiejętności słuchania poprzez aktywny udział w wykładach i zadaniach zespołowych
- rozwój profesjonalnych umiejętności komunikacyjnych w języku angielskim, szczególnie w środowisku edukacyjnym i międzykulturowym
- wzmocnienie umiejętności czytania i interpretowania materiałów edukacyjnych i zasobów szkoleniowych w języku angielskim
- zrozumienie, jak czują się uczniowie uczący się języka obcego



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

Jak mobilność wpłynęła na naszą świadomość kulturową

- poszerzenie perspektywy kulturowej – lepsze zrozumienie różnorodności kulturowej jako wartości
- zrozumienie różnic w stylach nauczania i relacjach szkolnych, co zwiększa otwartość na różne modele edukacji
- wzrost kompetencji międzykulturowych, co pozwala nauczycielowi funkcjonować w środowisku, gdzie relacje są budowane w inny sposób
- zrozumienie europejskiej różnorodności – Sevilla pokazuje, jak różne kultury mogą współistnieć i tworzyć wspólne dziedzictwo
- refleksja nad własną kulturą



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

W jaki sposób dzieliliśmy się doświadczeniem z innymi uczestnikami kursu

- prezentacje
- dyskusje grupowe i burze mózgów: rozmawialiśmy o problemach edukacyjnych, metodach nauczania czy projektach społecznych realizowanych w naszych krajach
- projekty wspólne – wspólna praca nad konkretnymi zadaniami pozwalała praktycznie wymieniać się doświadczeniem i umiejętnościami
- od uczestników z innych krajów dowiedzieliśmy się, jak wygląda edukacja w ich kraju, jakie stosują metody nauczania; jakie są ich doświadczenia w pracy z uczniami; jakie wyzwania społeczne i kulturowe występują w ich środowiskach oraz jakie ciekawe pomysły, techniki czy narzędzia stosują w codziennej pracy



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

Co zwiedziliśmy

Przede wszystkim zwiedziliśmy Seville: największą gotycką katedrę na świecie, królewski Alkazar, Plaza de Espana, Metropol Parasol, park Marii Luizy, dzielnica Santa Cruz i słynną wieżę obronną Torre del Oro. Poza tym miasta zbudowane na skałach (Ronda i Setenil), Gibraltar i Cadiz podczas karnawału.



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

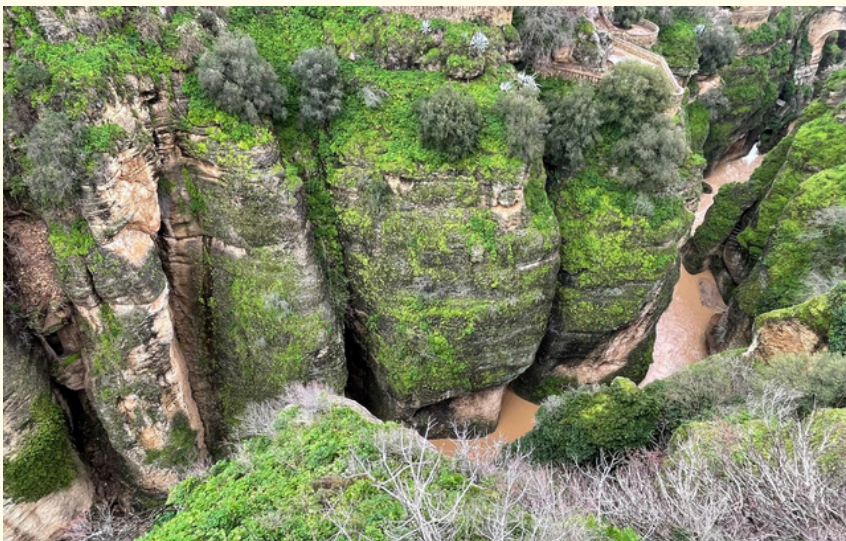
Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KAI20-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu

Spostrzeżenia własne

„Podróżując, uczymy się świata, spotykając ludzi, uczymy się siebie, a dzieląc się wiedzą nadajemy temu wszystkiemu sens”

Realizacja mobilności okazała się dla nas niezwykle wartościowym doświadczeniem, ponieważ dała nam możliwość oderwania się od codziennej rutyny, zobaczenia wielu inspirujących miejsc, poznania ludzi z różnych krajów i kultur oraz spojrzenia na własną pracę z nowej perspektywy, co wzmocniło naszą motywację, otwartość, poczucie zawodowej energii oraz umiejętność radzenia sobie z zagrożeniem wypaleniem zawodowym. Zestaw technik – od zmiany perspektywy po mikroregenerację – które posłużą nam i innym nauczycielom w odzyskaniu równowagi i świeżego spojrzenia na własną pracę.



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

Nr projektu: 2025-I-KA12I-SCH-000331026

Nr akredytacji: 2024-I-PL01-KA120-SCH-000292789

Szkoła Podstawowa Nr 38 im. T. Kościuszki w Zespole Szkół Ogólnokształcących Nr 5
z Oddziałami Integracyjnymi i Specjalnymi Sosnowcu