

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: "Stress Management and Burnout Prevention"

Miejsce szkolenia, Split, Chorwacja

Organizator: Maksima TC

Termin realizacji: 13.04.2026 – 17.04.2026

Uczestnicy: Dorota Futyma, Katarzyna
Richtarz, Marta Leśniak



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

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

Kurs realizowany w chorwackim Splicie nastawiony był na zdobycie praktycznych narzędzi zarządzania stresem oraz technik relaksacyjnych, w tym na naukę podstaw uważności (mindfulness) i jogi. Ważnym aspektem było nauczanie się aktywności wspierających dobrostan osobisty, jak również wyposażenie uczestników w strategię, które łatwo można zastosować w codziennej praktyce zawodowej w celu redukcji stresu i poprawy równowagi między życiem zawodowym i prywatnym.



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

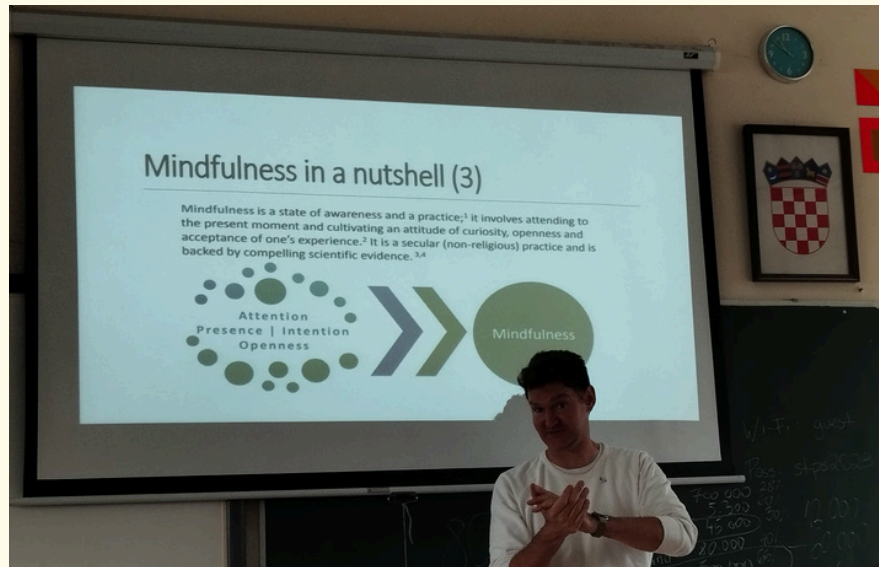
Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

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

Nr akredytacji: 2024-I-PL0I-KA120-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

Rezultaty:

W rezultacie nauczyciele nabyli podstawy umiejętności zarządzania stresem i zapobiegania wypaleniowi zawodowemu, które mogą stosować w codziennej pracy. Nauczyli się stosowania porostych technik uważności w celu wspierania regulacji emocji, koncentracji i dobrostanu. Potrafią stosować wybrane metody relaksacyjne, w tym ćwiczenia oddechowe i podstawowe techniki jogi, w celu redukcji stresu. poszerzyli wiedzę na temat tworzenia wspierającego i zrównoważonego środowiska uczenia się i nauczania sprzyjającego dobrostanowi uczniów i nauczycieli. Rozwinęli umiejętności komunikacyjne oraz wyznaczania granic zawodowych w celu utrzymania zdrowych relacji w pracy. Ćwiczyli strategie utrzymania równowagi między życiem zawodowym a prywatnym oraz zapobiegania wypaleniowi zawodowemu.



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniowi 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

Ciekawe rozwiązania w kwestii walki z wypaleniem zawodowym:

- ćwiczenia oddechowe w ruchu
- ekspresja artystyczna: mandale
- medytacje prowadzone
- skanowanie ciała
- elementy jogi
- krótkie ćwiczenia relaksacyjne



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-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

Język angielski – jak wpłynęła mobilność na znajomość języka angielskiego:

Poprawa płynności i pewności w mówieniu oraz rozumieniu języka angielskiego. Przełamanie bariery językowej. Zdobycie doświadczenia uczestniczenia w dyskusjach, warsztatach i zadaniach zespołowych w języku angielskim. Poprawa płynności i zwiększenie zasobu słownictwa poprzez codzienne interakcje na ulicy, w sklepie czy restauracji.



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 mobilność wpłynęła na naszą świadomość kulturową:

Zwiększenie kompetencji międzykulturowych dzięki współpracy i wymianie doświadczeń z międzynarodowymi partnerami z 15 krajów europejskich. Zdobycie wiedzy na tematy związane z systemami edukacji tych krajów. Poszerzenie świadomości wpływu różnych kultur na wygląd współczesnego Splitu i tożsamość Chorwatów. Możliwość doświadczenia chorwackiej kultury: “fijaki” i “pomalo” – powoli, która uczy zwolnienia tempa życia, co pomaga zrozumieć wartość odpoczynku i celebrowania chwili. Nabycie świadomości historycznej i zrozumienia roli Splitu jako historycznego pomostu między kulturą rzymską, wenecką a chorwacką.



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

i możliwości sztucznej inteligencji w edukacji.

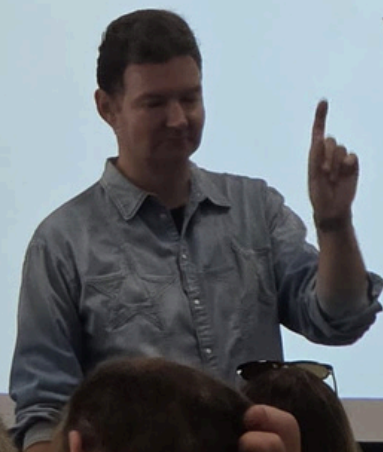
Nr projektu: 2025-I-KAI2I-SCH-00033I026

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



ENJOY
YOUR TIME
HERE AND
POMALO:)



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-PL0I-KA120-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

- podczas wymiany informacji na temat osobistych odczuć, emocji i myśli po zastosowanych ćwiczeniach medytacyjnych i oddechowych
- podczas rozmów z innymi uczestnikami kursu utrwaliliśmy praktykę uważnego słuchania, słuchania bez oceniania i analizowania, szanując przy tym przestrzeń i odczucia każdej osoby



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

Podczas pobytu w chorwackim Splicie zwiedziliśmy:

- Pałac Dioklecjana – jeden z najlepiej zachowanych zabytków rzymskich na świecie, wpisany na listę światowego dziedzictwa UNESCO. Jego labirynt kaminennych uliczek i zabytków tworzy pełną życia starówkę.
- Riva – słynna promenada w Splicie– miejsce, w którym starówka spotyka się z morzem.
- Zachodnie Wybrzeże (Marina) oferująca wspaniałe widoki na morze i luksusowe jachty.
- Park Marjan– zielona oaza spokoju w mieście.
- Wyspa Brać, która zachwyca różnorodnością krajobrazów– pięknymi plażami i górzystym terenem. Podczas wizyty na wyspie odwiedziliśmy: Klesarska Škola– jedna z najbardziej renomowanych i unikalnych szkół obróbki kamienia.



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

Our city – SPLIT



Split is the second largest city in Croatia with just over 200.000 inhabitants. It is the largest city on the Adriatic coast. Situated right in the heart of a charming stretch, Split is a city where history and modernity meet. In summer, a city with a Mediterranean soul, warm here.



Saint Domnius Church



Gregory of Nin and Golden Gate



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:

Kurs pozwolił dostrzec, że krótkie techniki (np. ćwiczenia oddechowe, pauzy w ciągu dnia, chwile uważności) realnie wpływają na poziom stresu, jeśli są stosowane regularnie, a nie tylko w kryzysie. Wsparcie zespołu, dobra komunikacja i dzielenie się doświadczeniami znacząco zmniejszają ryzyko wypalenia. Z informacji zdobytych na kursie wynika, że dążenie do „idealnego” wykonania wszystkiego zwiększa presję i zmęczenie. Kurs pokazał też, że mówienie o trudnościach (zamiast ich tłumienia) pomaga szybciej znaleźć rozwiązania i zapobiega narastaniu napięcia. Odbyty kurs pomógł nam rozwinąć naukę patrzenia na swoje myśli z dystansu, jak na chmury płynące po niebie, co pozwala nie angażować się w każdą negatywną historię. Stałyśmy się bardziej świadome sygnałów płynących z ciała (np. ból pleców) co pozwala na wcześniejszą relaksację. Potrafimy lepiej regulować stres, wiedząc, że oddech staje się naturalnym narzędziem do wyciszenia układu nerwowego w trudnych momentach.

Ważnym elementem całego wyjazdu była integracja międzykulturowa. Kurs miał też duży wpływ na budowanie naszych relacji z koleżankami ze szkoły i pomógł zbudować zgrany zespół.



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