

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 (outdoors)”

Miejsce szkolenia: Ferragudo, Portugalia

Organizator: Pedagogical Innovation Centre

Termin realizacji: 08.06.2026 – 13.08.2026

Uczestnicy: Aleksandra Bożek, Katarzyna
Cieślik, Joanna Ryng – Kapka



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:

Szkolenie koncentrowało się na przeciwdziałaniu stresowi i wypaleniu zawodowemu w pracy nauczyciela oraz wzmacnianiu dobrostanu psychofizycznego. Jego celem było poznanie przyczyn i skutków stresu oraz wypalenia, a także rozwijanie umiejętności dbania o własną energię, równowagę między życiem zawodowym i prywatnym oraz zdrowie psychiczne.

W trakcie szkolenia uczestnicy poznali i praktykowali proste techniki oddechowe i mindfulness wspierające regulację emocji, uczyli się budowania zdrowych granic i wspierającego nastawienia w pracy oraz poznali sposoby wykorzystywania kontaktu z naturą w codziennej trosce o dobrostan. Ważnym elementem było również opracowanie indywidualnych, długofalowych strategii dbania o dobrostan w życiu 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

Rezultaty:

Poszerzenie wiedzy na temat przyczyn i skutków stresu oraz wypalenia zawodowego.

Nabywanie praktycznych umiejętności stosowania technik oddechowych i mindfulness w regulacji emocji.

Rozwinięcie umiejętności dbania o równowagę między życiem zawodowym i prywatnym oraz własną energię.

Poznanie sposobów wykorzystywania kontaktu z naturą w celu poprawy dobrostanu i odporności psychicznej.

Rozwinięcie umiejętności wyznaczania zdrowych granic w pracy zawodowej.

Opracowanie indywidualnych strategii zapobiegania wypaleniu zawodowemu i dbania o dobrostan.



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

Ciekawe rozwiązania w kwestii walki z wypaleniem zawodowym:

Wykorzystanie jogi, ćwiczeń oddechowych i mindfulness jako codziennych narzędzi redukcji stresu.

Włączenie kontaktu z naturą i spacerów uważności jako formy regeneracji psychicznej.

Tworzenie indywidualnych „map stresu” pozwalających rozpoznawać źródła napięcia i własne reakcje.

Stosowanie krótkich sekwencji „resetu” oddechowego możliwych do wykorzystania w ciągu dnia pracy.

Praktyka wyznaczania zdrowych granic oraz zarządzania czasem i własną energią.

Tworzenie indywidualnych planów dobrostanu i codziennych rytuałów regeneracyjnych.

Wprowadzanie elementów dbania o dobrostan do kultury pracy szkoły oraz budowanie systemu wzajemnego wsparcia.



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

W ramach pobytu w Portugalii zwiedziliśmy najpiękniejsze miejsca regionu Algarve, m.in. Ferragudo, Portimao, Lagos, Ponta da Piedade, Algar Seco oraz Carvoeiro. Poznałyśmy malownicze wybrzeże, klifowe formacje skalne i urokliwe plaże regionu. Odwiedziliśmy również Lizbonę, poznając najważniejsze atrakcje i charakterystyczne miejsca Portugalii oraz jej okolic.



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



Finansowane przez
Unię Europejską

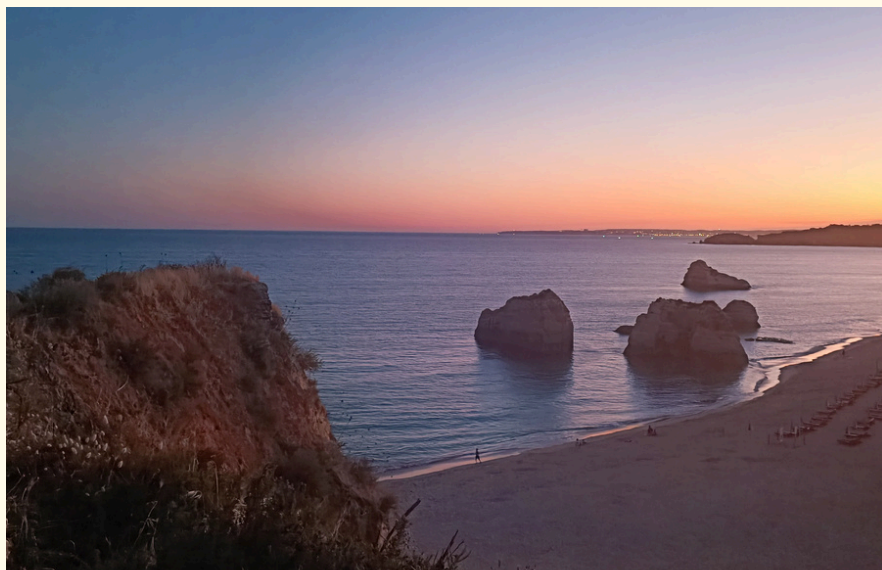
Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

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

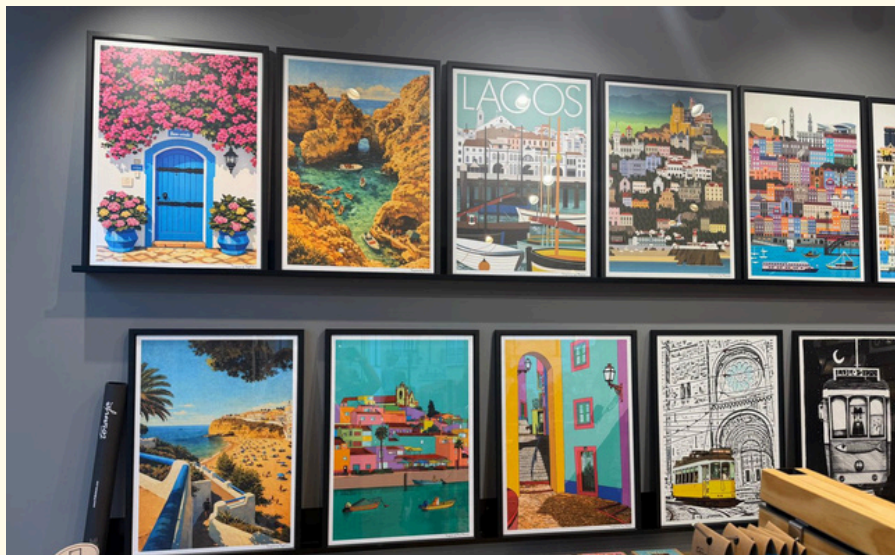
Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu,
aktywna obywatelskość

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-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

Spostrzeżenia własne

Udział w kursie był bardzo wartościowym i inspirującym doświadczeniem.

Byliśmy zadowolone zarówno z poziomu i tematyki szkolenia, jak i z możliwości praktycznego poznania technik wspierających dobrostan i przeciwdziałających wypaleni zawodowemu. Duże znaczenie miała również międzynarodowa współpraca i wymiana doświadczeń z uczestnikami z innych krajów. Pobyt w malowniczym regionie Algarve oraz możliwość poznania portugalskiej kultury i lokalnych miejsc dodatkowo wzbogaciły całe doświadczenie. Kurs skłonił nas do refleksji nad własnym dobrostanem i dostarczył wielu rozwiązań, które możemy wykorzystać zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym.



Finansowane przez
Unię Europejską

Szkoła gotowa na przyszłość: przeciwdziałanie wypaleni 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