



# Funded by the European Union

## Projekt „Uważność i odporność emocjonalna w szkołach”

Projekt Powiatu Pileckiego pn. „Uważność i odporność emocjonalna w szkołach” uzyskał dofinansowanie w ramach Programu **Erasmus+**.

### Informacje o projekcie

**Program:** Erasmus+

**Typ akcji:** Partnerstwa na małą skalę w sektorze Edukacja Szkolna — KA210-SCH

**Tytuł projektu:** „Uważność i odporność emocjonalna w szkołach”

**Tytuł w języku angielskim:** *Mindfulness and Emotional Resilience in Schools*

**Kwota dofinansowania:** 60 000 euro

**Wkład własny:** 0 zł

**Data rozpoczęcia projektu:** 01.10.2025 r.

**Data zakończenia projektu:** 30.04.2027 r.

### Partnerzy projektu

1. **II Liceum Ogólnokształcące w Pile im. Stanisława Staszica** — Polska
2. **Univerzita Mateja Bela v Banskej Bystrici** — Słowacja
3. **A-Kwadrat Klaudia Kaczmarek** — Polska

---

### Cel główny projektu

Głównym celem projektu jest **wzrost kompetencji nauczycieli w zakresie wspierania zdrowia psychicznego uczniów** oraz **wzrost umiejętności uczniów w zakresie stosowania technik skupienia opartych na praktykach mindfulness**.

Cel zostanie osiągnięty dzięki współpracy i wymianie doświadczeń pomiędzy partnerami projektu. W efekcie działań projektowych powstaną narzędzia edukacyjne wspierające dobrostan, odporność emocjonalną i psychiczną w szkołach.

---

### Cele szczegółowe projektu

1. **Podniesienie kompetencji nauczycieli** w zakresie rozpoznawania i reagowania na potrzeby zdrowia psychicznego uczniów.
2. **Stworzenie i wdrożenie programu edukacyjnego** wspierającego zdrowie psychiczne i fizyczne młodzieży, opartego na technikach relaksacyjnych oraz integracji mindfulness w codziennych zajęciach edukacyjnych.
3. **Opracowanie materiałów edukacyjnych** wspierających praktyki mindfulness zarówno dla uczniów, jak i nauczycieli.



# Funded by the European Union

4. **Zwiększenie świadomości nauczycieli i uczniów** na temat znaczenia zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia w procesie edukacyjnym.

Wszystkie cele są ściśle związane z wybranymi priorytetami projektu. Efektem zaplanowanych działań będzie rozwój zawodowy nauczycieli, dyrektorów oraz kadry pedagogicznej w zakresie wspierania zdrowia psychicznego i fizycznego uczniów.

Ponadto opracowanie cyfrowych narzędzi do wykorzystania w codziennej pracy edukacyjnej zwiększy dostęp do ogólnodostępnej edukacji cyfrowej oraz wpłynie na rozwój potencjału cyfrowego partnerów projektu.

---

## Grupa docelowa projektu

Bezpośrednimi odbiorcami projektu będą pracownicy wszystkich partnerów, w tym:

- instruktorzy A-Kwadrat,
- wykładowcy akademicki Uniwersytetu Mateja Bela w Bańskiej Bystrzycy,
- nauczyciele,
- kadra zarządzająca,
- kadra pedagogiczna i edukacyjna **II Liceum Ogólnokształcącego w Pile im. Stanisława Staszica**.

Pośrednimi odbiorcami projektu będą uczniowie, rodzice, społeczność szkolna oraz inne osoby i instytucje zainteresowane tematyką zdrowia psychicznego, dobrostanu, koncentracji i odporności emocjonalnej młodzieży.

---

## Planowane rezultaty projektu

W wyniku realizacji projektu zakłada się osiągnięcie następujących rezultatów:

1. **Wzrost wiedzy nauczycieli** w zakresie rozpoznawania i reagowania na potrzeby zdrowia psychicznego uczniów u minimum 50% kadry pedagogicznej.
2. **Wzrost umiejętności uczniów** w zakresie stosowania technik skupienia oraz radzenia sobie ze stresem w oparciu o techniki mindfulness u minimum 30% uczniów.
3. **Zwiększenie odporności emocjonalnej uczniów** oraz poprawa ich ogólnego samopoczucia.
4. Opracowanie programu warsztatów dla kadry pedagogicznej pn. „**Techniki wspierające zdrowie psychiczne uczniów w codziennej pracy nauczyciela**”.
5. Przygotowanie materiałów edukacyjnych wspierających praktyki mindfulness.



# Funded by the European Union

6. Stworzenie cyfrowych narzędzi edukacyjnych oraz portalu e-learningowego.
- 

## Planowany harmonogram działań

1. **Inauguracja projektu — spotkanie online**  
Termin: 01.10.2025 r.
  2. **Wizyta studyjna na Słowacji — wymiana doświadczeń oraz spotkania robocze online dotyczące opracowania warsztatów dla kadry**  
Termin: 31.10.2025 r. – 28.02.2026 r.
  3. **Wizyta studyjna w Polsce — opracowanie narzędzi merytorycznych oraz otwartych zasobów edukacyjnych, w tym quizów, scenariuszy i filmów edukacyjnych**  
Termin: 01.03.2026 r. – 31.07.2026 r.
  4. **Testowanie warsztatów dla kadr partnerów — spotkania online**  
Termin: 01.08.2026 r. – 30.09.2026 r.
  5. **Wykonanie portalu e-learningowego — spotkania wirtualne**  
Termin: 01.12.2026 r. – 31.03.2027 r.
  6. **Upowszechnienie rezultatów projektu w Polsce**  
Termin: 01.04.2027 r. – 30.04.2027 r.
- 

## Informacja o finansowaniu

Projekt „**Uważność i odporność emocjonalna w szkołach**” jest dofinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu **Erasmus+**.

### **Dofinansowane ze środków Unii Europejskiej.**

Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami autora lub autorów i niekoniecznie odzwierciedlają poglądy i opinie Unii Europejskiej lub **Fundacji Rozwoju Systemu Edukacji**. Unia Europejska ani Fundacja Rozwoju Systemu Edukacji nie ponoszą za nie odpowiedzialności.