



europass
Academy
Barcelona

Съфинансиран от програма
„Еразъм+“
на Европейския съюз



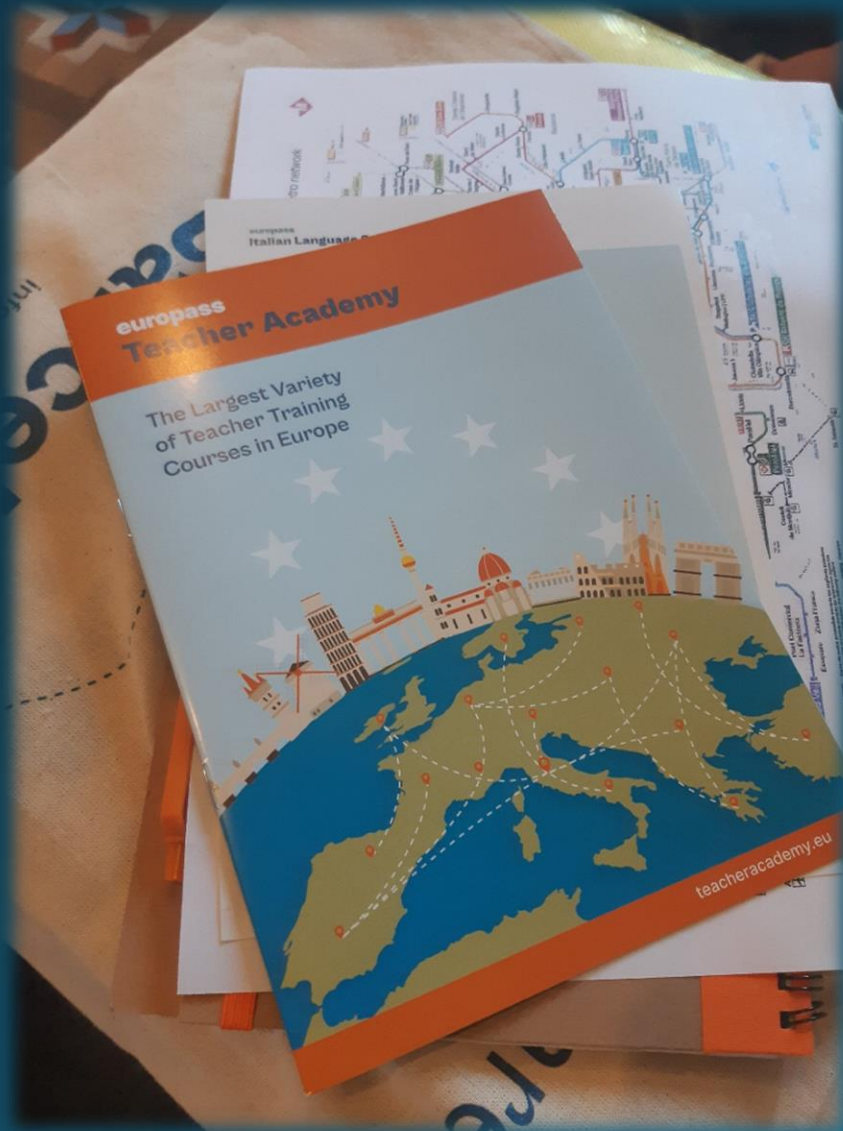
Фотоалбум

МОБИЛНОСТ - БАРСЕЛОНА

проект 2022-1-BG01-KA122-SCH-000074450



ДОБРЕ ДОШЛИ В EUROPASS TEACHER ACADEMY БАРСЕЛОНА

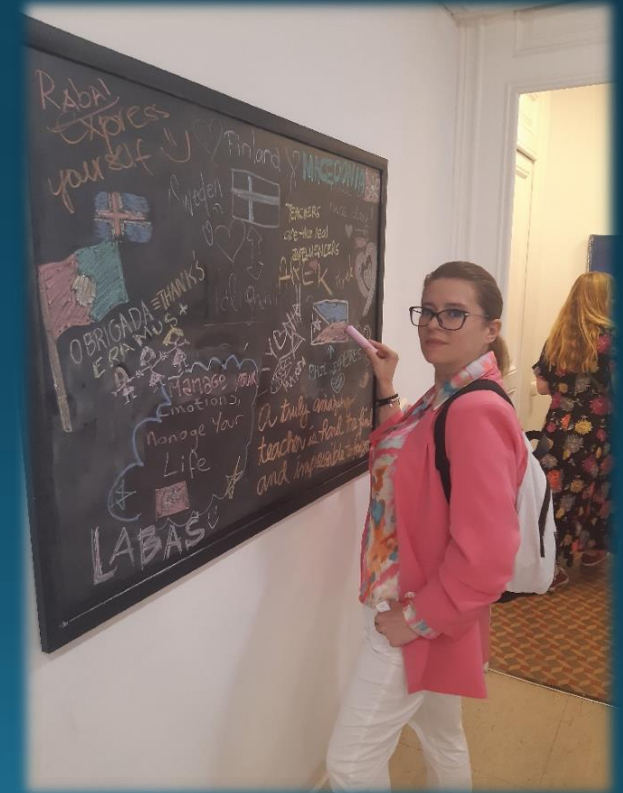


ДЕН 1

Въведение в курса и поставяне на цели:

- ✓ Ледоразбиващи дейности, използващи драма за изграждане на доверие и ансамбъл;
- ✓ Идентифициране на нуждите и целите за всеки участник и съответните популации;
- ✓ Swot анализ за учители;
- ✓ Регулиране на емоциите;
- ✓ Индивидуални и групови упражнения;
- ✓ Презентации на участниците.

ПРЕЗЕНТИРАНЕ НА ДГ№1 "ВЕДРИЦА" ПРЕД УЧАСТНИЦИТЕ В КУРСА



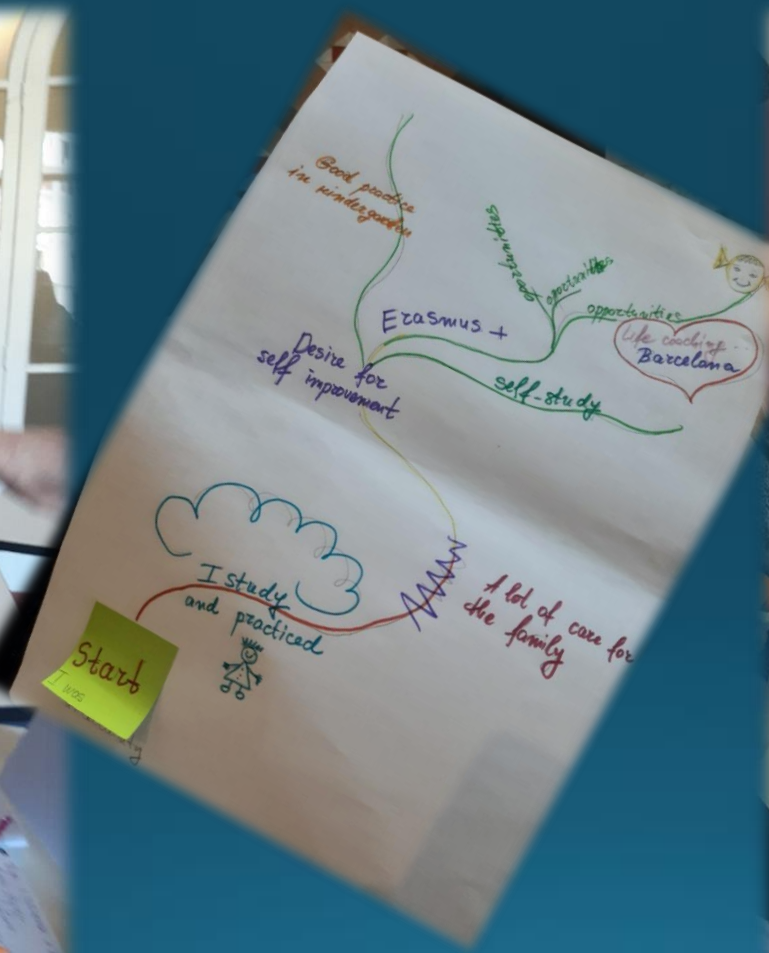
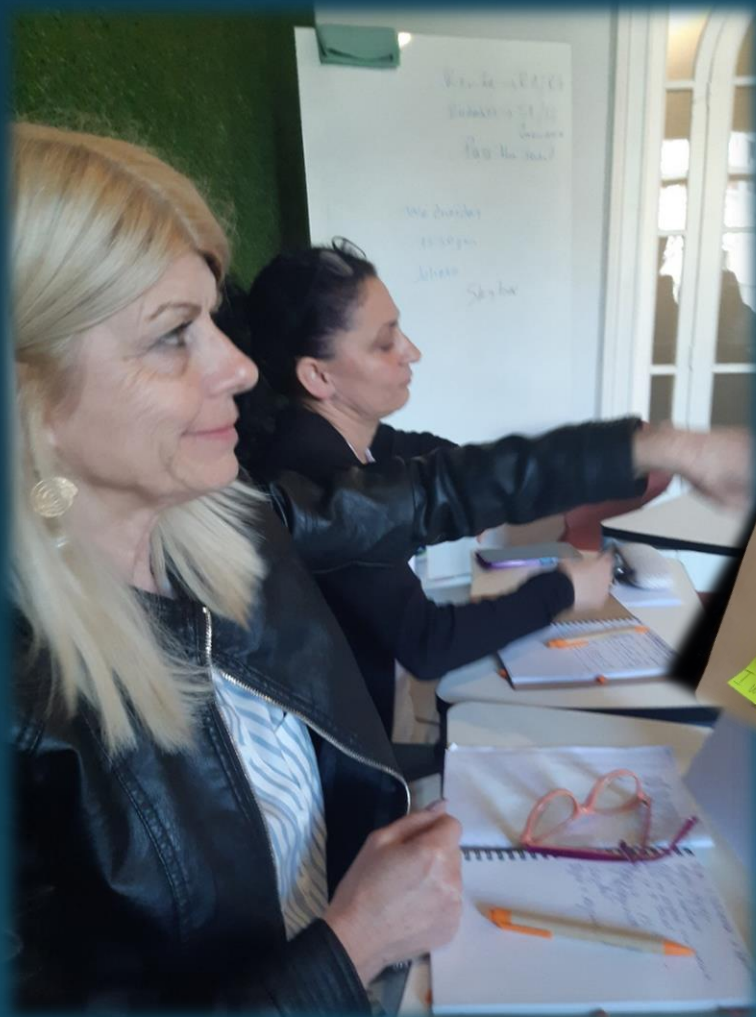
МАРИЯ ДЕЛ МОНТЕ – ИНСТРУКТОР НА КУРСА



СЪВМЕСТНИ ДЕЙНОСТИ С УЧАСТНИЦИТЕ В КУРСА



ИНДИВИДУАЛНИ ЗАДАЧИ



МИСЛЕНЕ, КОНЦЕНТРАЦИЯ И ЗАБАВЛЕНИЕ



КАТЕДРАЛАТА НА БАРСЕЛОНА

МОНУМЕНТ НА ХРИСТОФОР КОЛУМБ

ГОТИЧЕСКИ КВАРТАЛА БАРСЕЛОНА



ПРИСТАНИЩЕ БАРСЕЛОНА



ПРИСТАНИЩЕ БАРСЕЛОНА ПЛАЖ БАРСЕЛОНЕТА



ПАРКЪТ НА ЦИТАДЕЛАТА



ПАРКЪТ НА ЦИТАДЕЛАТА



ТРИУМФАЛНА АРКА



ДЕН 2

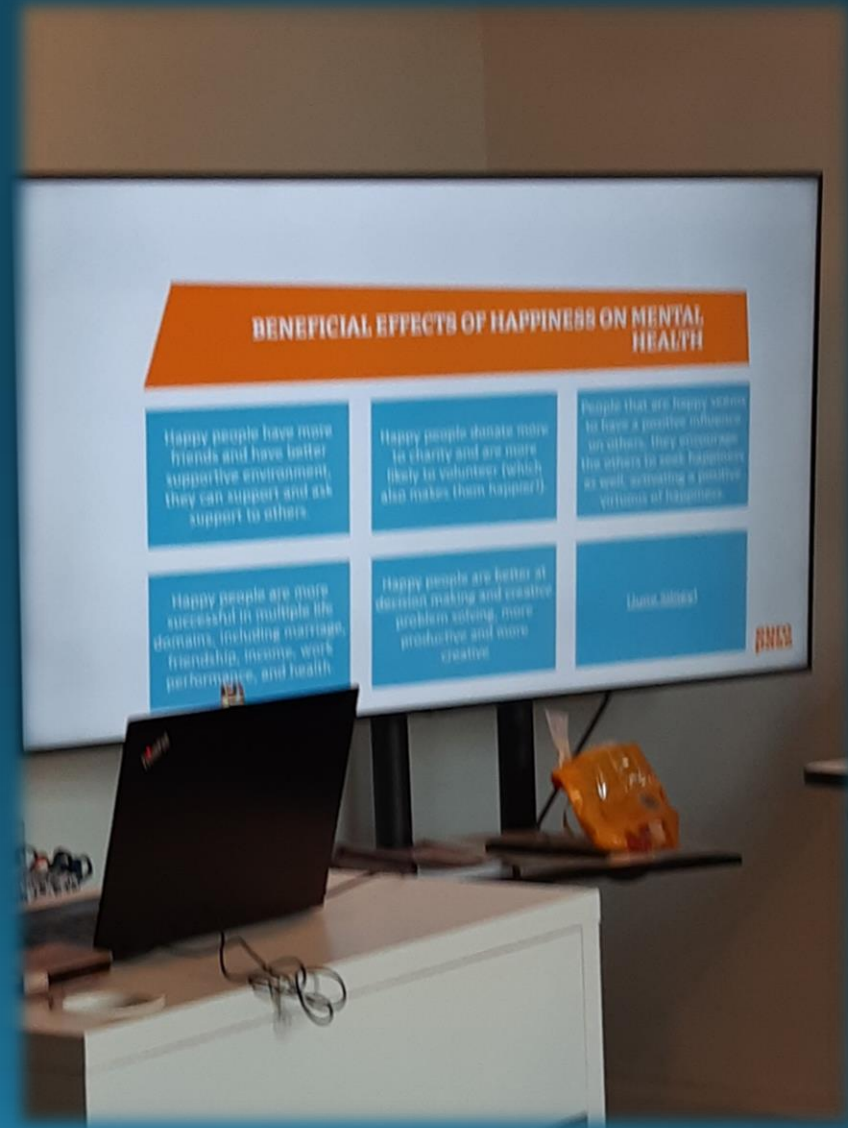
Намиране на баланс работа/личен живот

- ✓ Да бъдеш учител: балансът между професионалния и личния живот е възможен! Щастие и поток;
- ✓ Плато със здрав дух;
- ✓ Въведение във вниманието;
- ✓ Стратегии за управление на времето.

КУРСЪТ ЗАПОЧВА С КРАСИВА ГЛЕДКА ОТ ОФИСА НА Europass Academy Barcelona.

ОТНОВО КОНЦЕНТРАЦИЯ, ЗАДАЧИ И КОМУНИКАЦИЯ С КОЛЕГИ ОТ ДРУГИ
ЕВРОПЕЙСКИ СТРАНИ





ENGAGEMENT – FLOW

When we focus on things we like and care about, when time seems to disappear, we may enter in an engaging state called **Flow**.

The **Flow** is the mental state of operation in which a person performing an activity is fully immersed in a feeling of energized focus, full involvement, and enjoyment in the process of the activity. In essence, flow is characterized by complete absorption in what one does.

euro
pass

TASK AND SKILLS MATTER IN THE FLOW STATE



- We achieve the Flow state when the level of challenge matches the person's skill level.
- We can otherwise feel relaxed, in control or activated (alerted) experiencing positive emotions if we are medium-highly confident in our skills.
- Or we can feel anxiety, worry, apathy or boredom in case the challenge level is medium-higher than the skills the person has.

eu
pa

LA BOQUERIA



SAGRADA FAMILIA



ДЕН 3

Изразяване на емоции и мнения

- ✓ Презентация и дискусия на проблемите на учителите;
- ✓ Асертивност във и извън работното място: как можем да предадем нашите емоции и мнения по конструктивен начин;

Аз печеля – ти печелиш!

- ✓ Ролева игра.

USE YOUR WORKBOOK TO REFLECT ON YOUR CHECK-IN BODY ACTIVITY


Check in – Body

Materials needed:
Colored pencils or colored markers, a piece of paper (A4 or A2 size), a pencil.

Creates:
Either draw a body outline with the pencil on the piece of paper or use the one I included here in the workbook. Then close your eyes, and just relax (you can sit or lie down). Take a breath, and imagine the breath circulating around your body. Open it flow freely, or can you restrict any part of the body where it does not flow so freely? What colour would your breath be? What is the intensity of the colour? After a few minutes, you can open your eyes and colour the body outline with the colour you imagined, focussing on the different parts of your body.

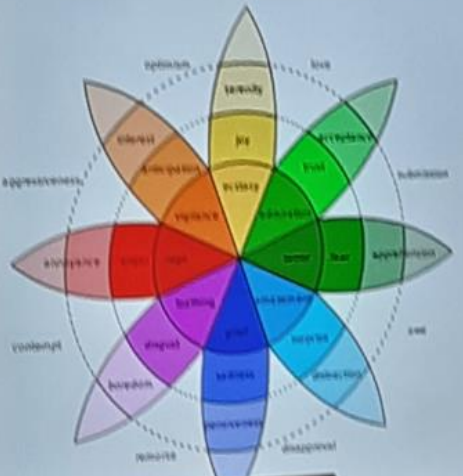
Finally, reflect...
How is your body doing? Did you discover anything you weren't aware before the activity? What can you do to improve your body state?

euro pass

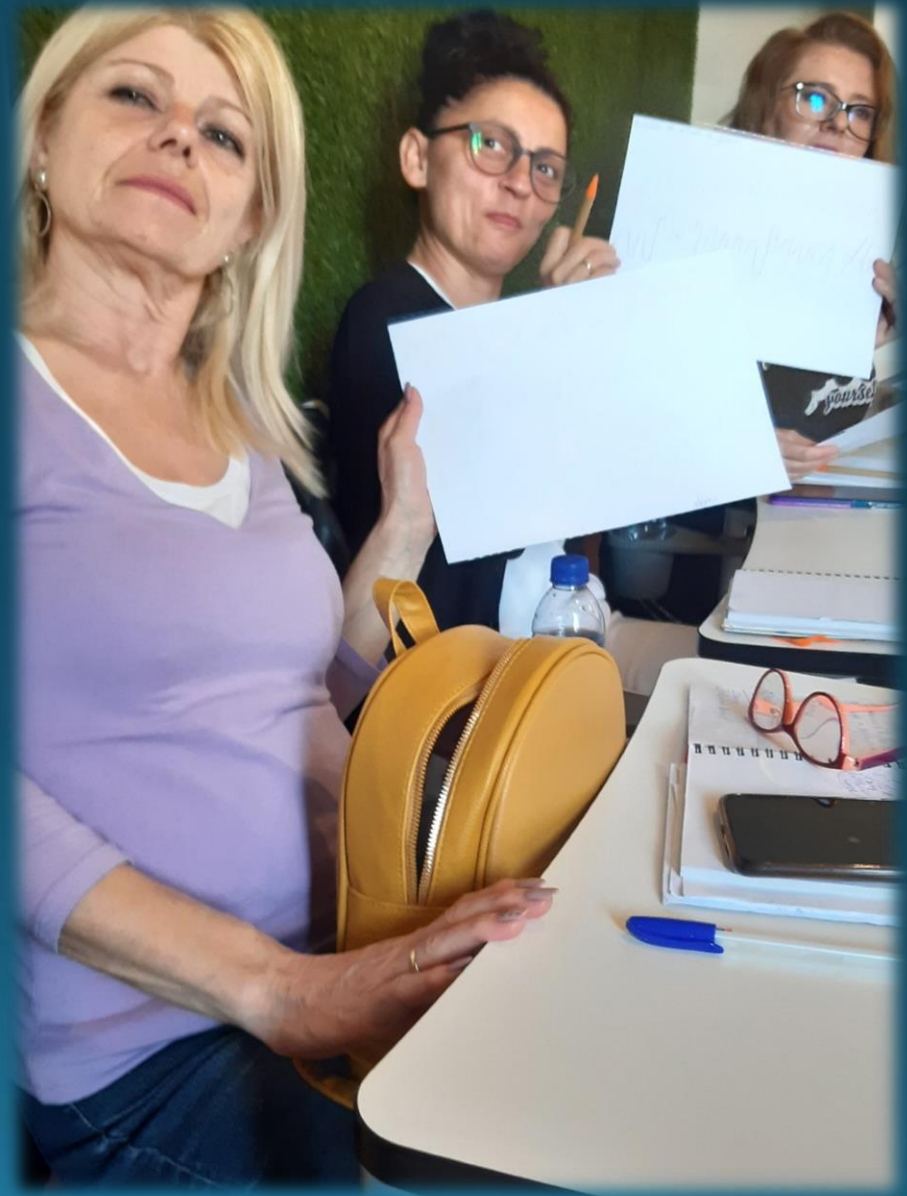


PLUTCHIK'S WHEEL OF EMOTION

You can find more info about Robert Plutchik's theory from <https://www.ck12.org/psychology/Plutchik%27s-Wheel-of-Emotion/>

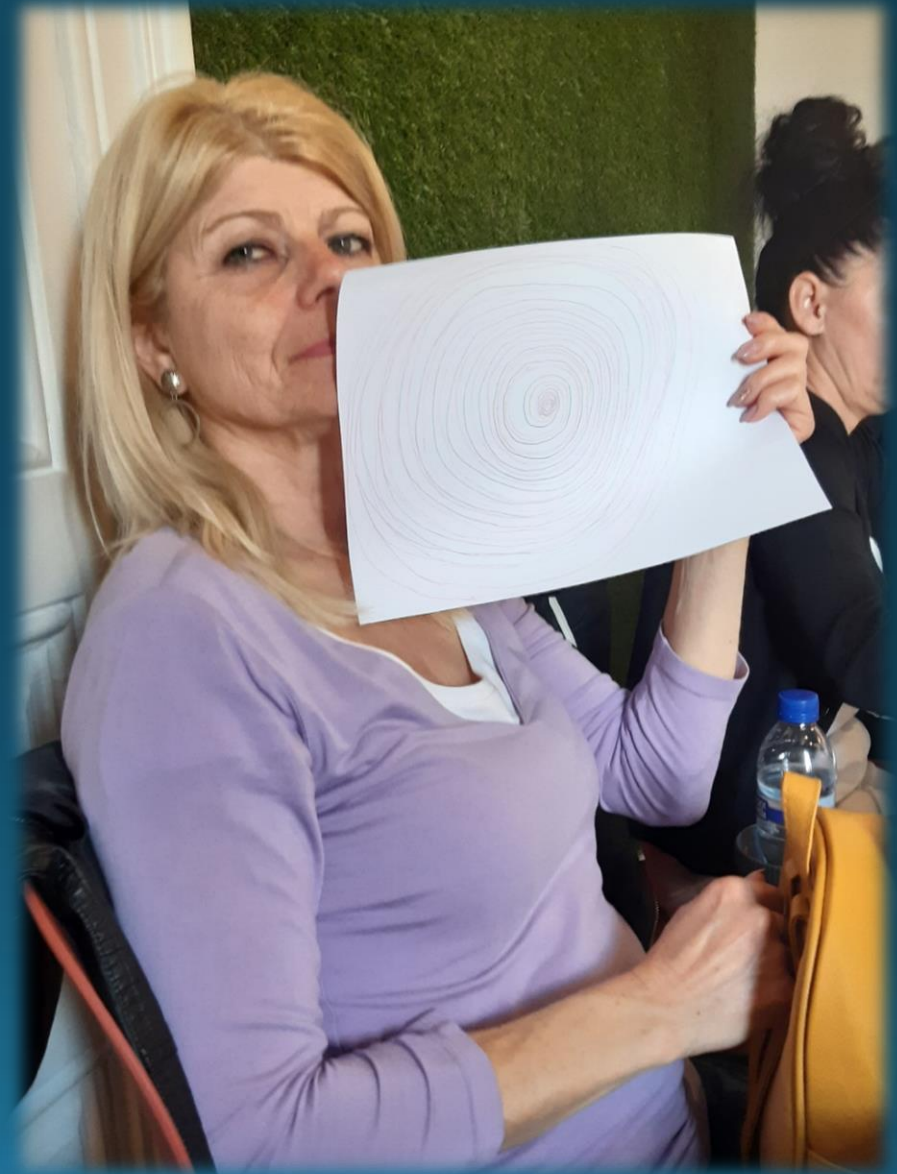


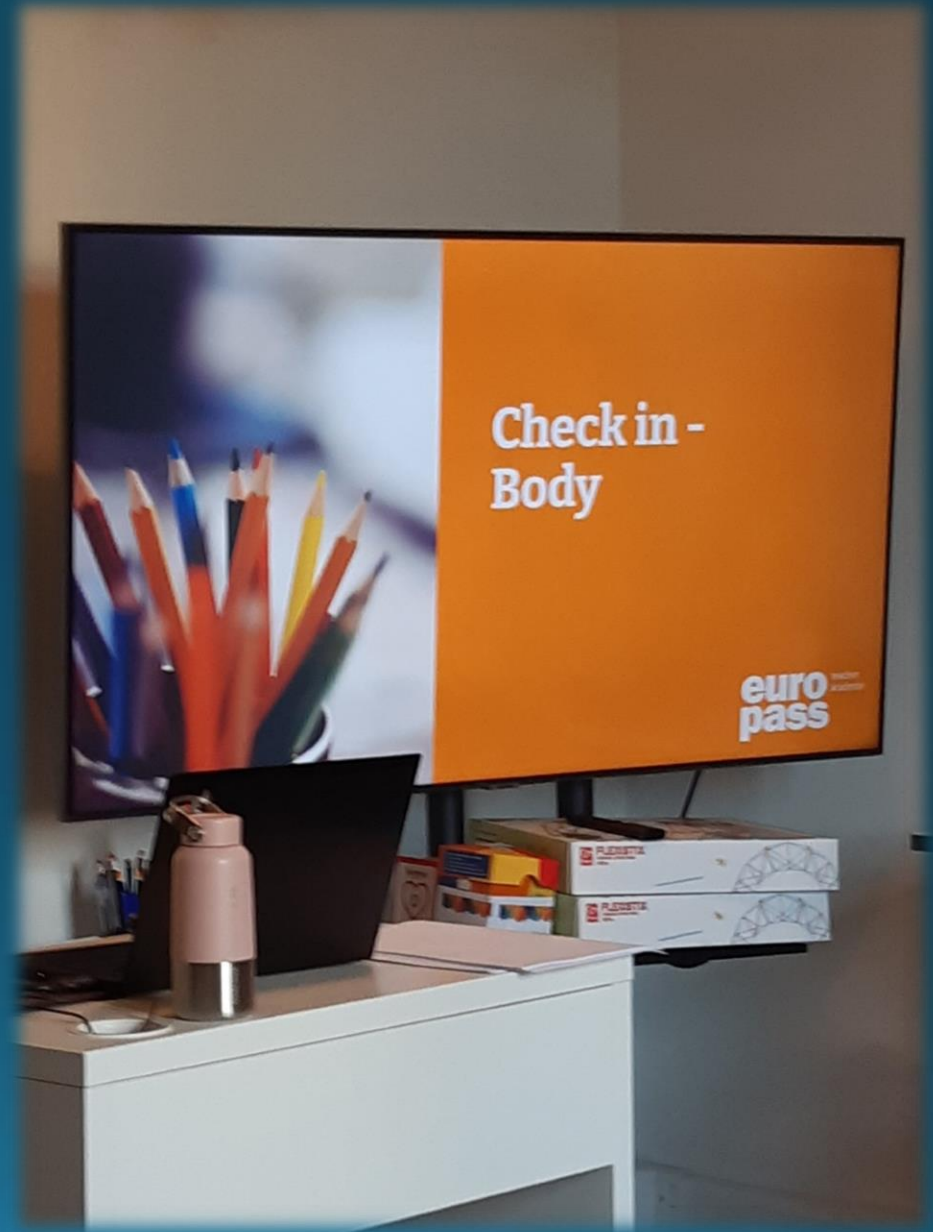
The diagram illustrates Plutchik's Wheel of Emotion, which consists of two concentric circles. The inner circle represents primary emotions, and the outer circle represents secondary emotions. The primary emotions are Joy, Sadness, Anger, Fear, Disgust, and Surprise. The secondary emotions are Love, Power, Fear, Surprise, Disgust, and Anger. The wheel is divided into 12 segments, each representing a specific emotion.



MINDFUL
DRAWING

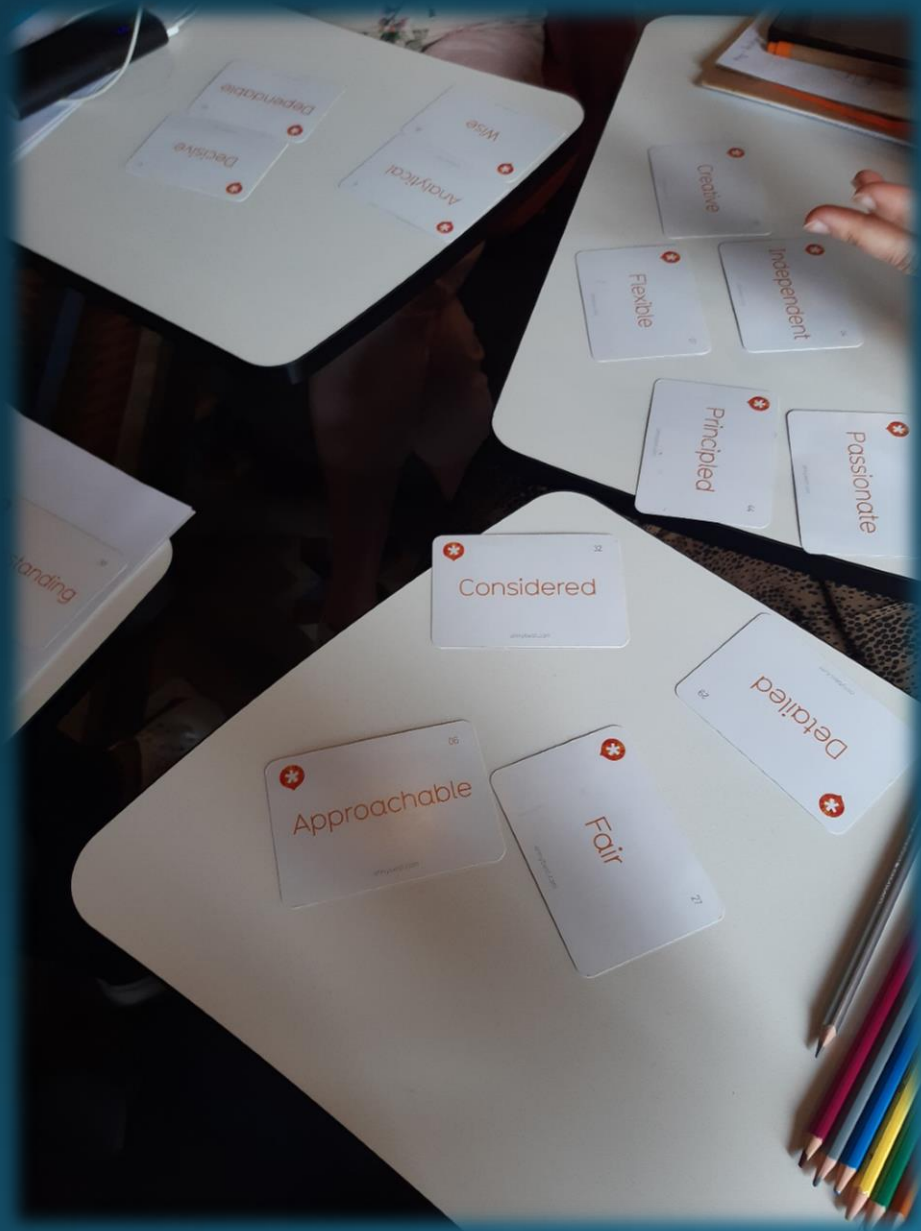














ИЗ КРАСИВИТЕ УЛИЦИ НА БАРСЕЛОНА







КЪЩАТА, С КОЯТО ЗАПОЧВА ВСИЧКО

Casa Vicens от Антони Гауди



КВАРТАЛ „GRACIA“





ЛА РАМБЛА

ПЛОЩАД КАТАЛУНИЯ

CASA BATLLO





ДЕН 4

Предотвратяване на стреса

- ✓ Презентация и дискусия на проблемите на учителите;
- ✓ Превенция на стреса: съвети и инструменти за по-щастлив учител.

НАЧАЛО НА ДЕНЯ – ПОГЛЕД НА БАРСЕЛОНА ОТ ВРЪХ МОНДЖУИК



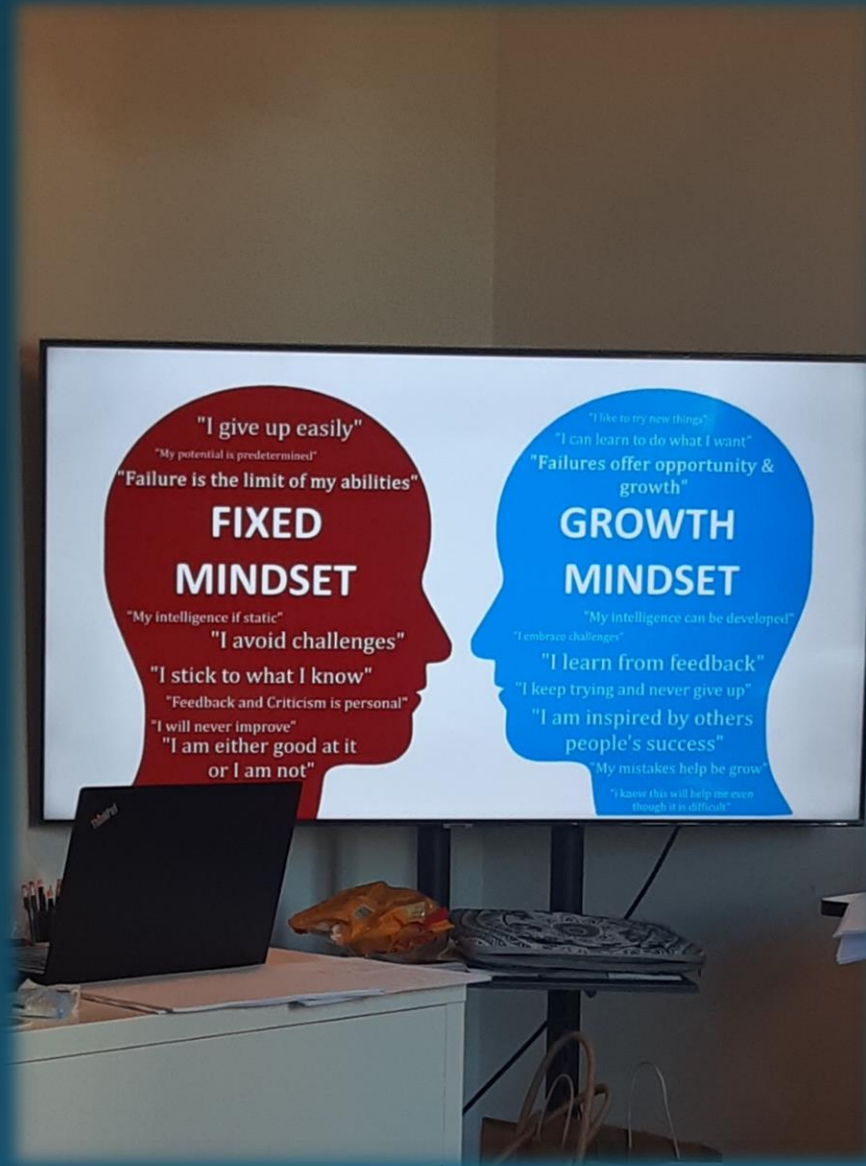


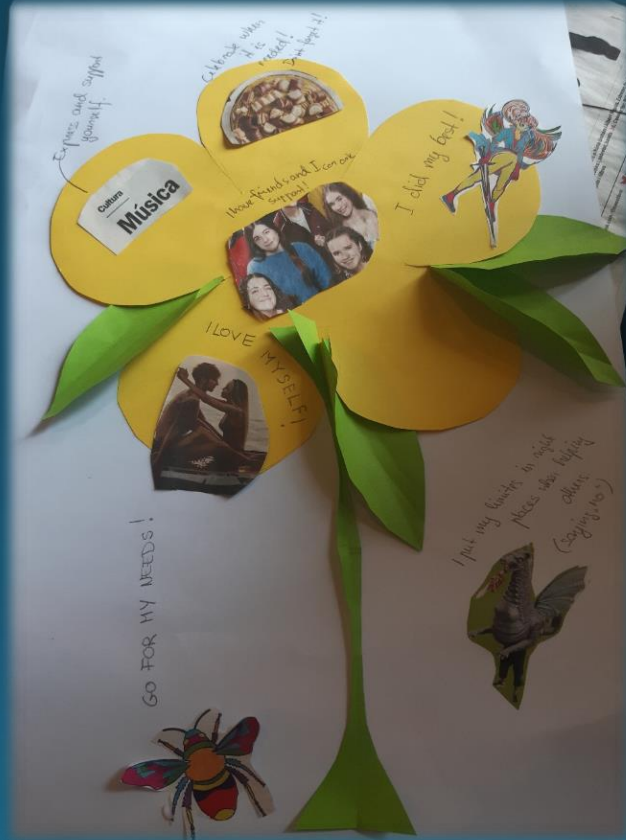
ЗАМЪКЪТ НА МОНТЖУИК





И СЛЕД РАЗХОДКАТА...







МУЗЕЙ НА ПИКАСО - БАРСЕЛОНА





СУТРЕШНО
КАФЕ С
КРАСИВА
ГЛЕДКА ОТ
ПОКРИВА НА
ХОТЕЛА В
БАРСЕЛОНА



ДЕН 5

Справяне с преумора:

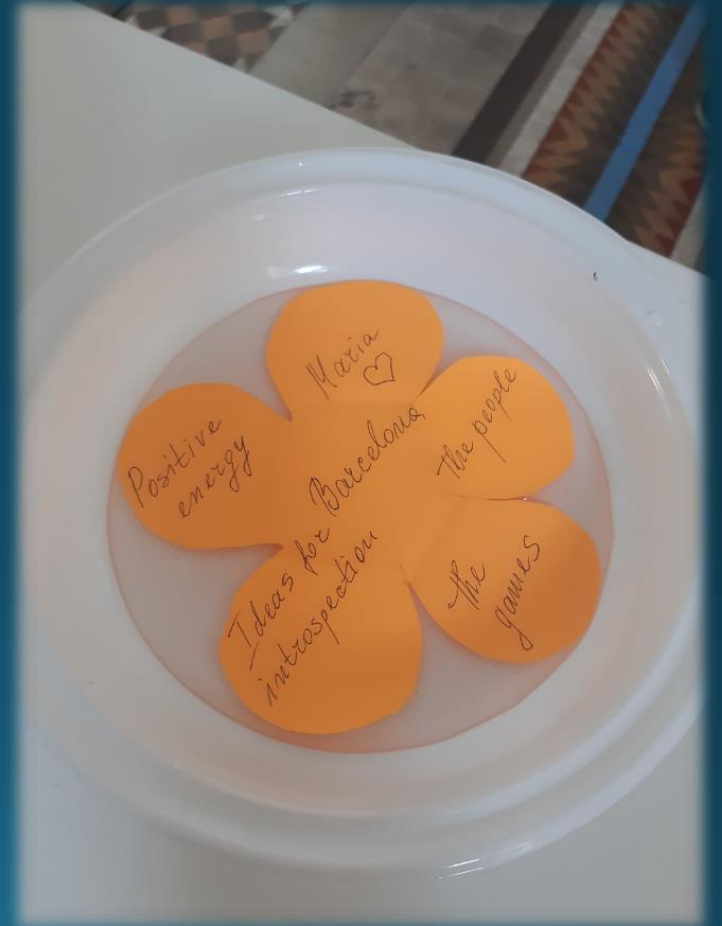
- ✓ Преподавателска среда: как да се справим с преумората и да постигнем ефективната комуникация с колеги, деца и техните семейства;
- ✓ Изводи: синтезиране на знания и умения от обучителния курс, които всеки участник ще сподели на своето работно място;







The Learning Flower



ДЕН 6

Закриване на курса и културни дейности

- ✓ Оценка на курса: обобщение на придобитите компетенции, обратна връзка и дискусия;
- ✓ Издаване на Сертификат за преминат курс;
- ✓ Екскурзии и други външни културни дейности.

УЧАСТНИЦИ
ОТ:
БЪЛГАРИЯ,
ЕСТОНИЯ,
ФИНЛАНДИЯ,
ШВЕЦИЯ,
ИРЛАНДИЯ



И РАЗХОДКАТА ИЗ БАРСЕЛОНА ПРОДЪЛЖАВА...



ПАРК ГЮЕЛ



ТАНГО И ГЛЕДКА КЪМ ГРАД БАРСЕЛОНА



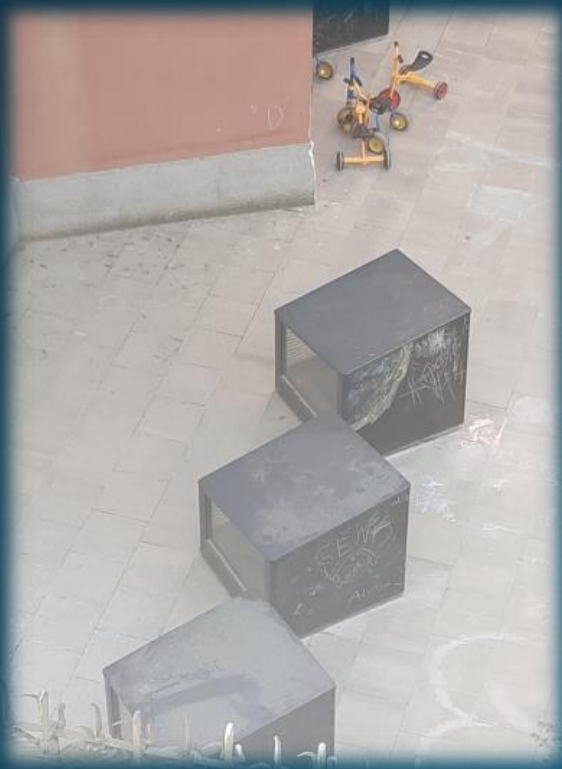






ОБЩИНСКА ДЕТСКА ГРАДИНА – ПАРК ГЮЕЛ БАРСЕЛОНА





ФУТБОЛЕН СТАДИОН СAMP NOU



САГРАДА
ФАМИЛИЯ
архитектурно
чудо и обект
на световното
наследство на
ЮНЕСКО

Дело на
архитект
Антони Гауди



И МАЛКО ТРАДИЦИОННА ХРАНА В БАРСЕЛОНА - ПАЕЛЯ И ЧУРОСИ



НА ПЪТ ЗА БЪЛГАРИЯ ЗАРЕДЕНИ С НОВИ ЗНАНИЯ И ЕМОЦИИ

