

Zespół Poradni
Psychologiczno-
Pedagogicznych
Bielsko-Biała

Erasmus +

Well-being and resilience training for adult educators

Malta 6-18.05.2023





new
HORIZONS

MALTA



Erasmus+

#nonformal
#creativity
#leadership
#diversity
#experience
#inclusion
#greenskills
#management
#opportunity
#education
#projectmanagement
#specialneedseducation
#digitalskills
#networking
#mindfulness

**TRAINING
PROVIDER**



Model Martina Seligmana PERMA

W myśl teorii Seligmana na ludzkie szczęście, czy dobrostan, składa się 5 podstawowych elementów, tworzących akronim PERMA. Te elementy to:

- pozytywne emocje (Positive emotions),
- zaangażowanie (Engagement),
- relacje (Relationships),
- poczucie sensu i znaczenia (Meaning),
- osiągnięcia (Achievements)

Contents

01/
Pozytywne
emocje

02/
Zaangażowanie

03/
Relacje i
związki z
innymi

04/
Sens życia

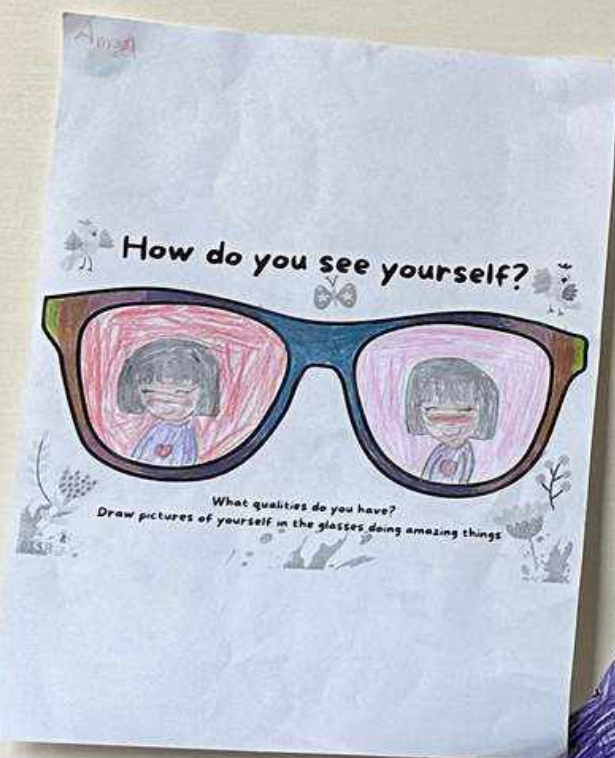
05/
Osiągnięcia



01/ Pozytywne emocje

Im więcej pozytywnych emocji w naszym
życiu, tym większe poczucie szczęścia













02/ Zaangażowanie

**Wykorzystywanie w pełni naszych
umiejętności, mocnych stron i naszej
uwagi, przy realizacji zadań,
stanowiących dla nas duże wyzwanie**





ITALIA

AUSTRIA
POLAND
LITHUANIA
GERMANY
LATVIA
GREECE
PORTUGAL



ROMANIA
A
E
M
S
R
S
U
O









WELCOME
MALTA
JORDIA
POLAND
LATVIA
GREECE

TRANS JUNE
KAROLINE
QUIZ 1-5
GEORGE
RASHAD
KAROLINE
KAROLINE
KAROLINE





Baden
Württemberg

Typical
very famous
and delicious
from the
Blackforest

Erasmus+
INTERCULTURAL
EVENT
Unity
DiVersity

Freistaat
Bayern



03/ Relacje i związki z innymi

Wartościowe relacje z innymi ludźmi











04/ Sens życia

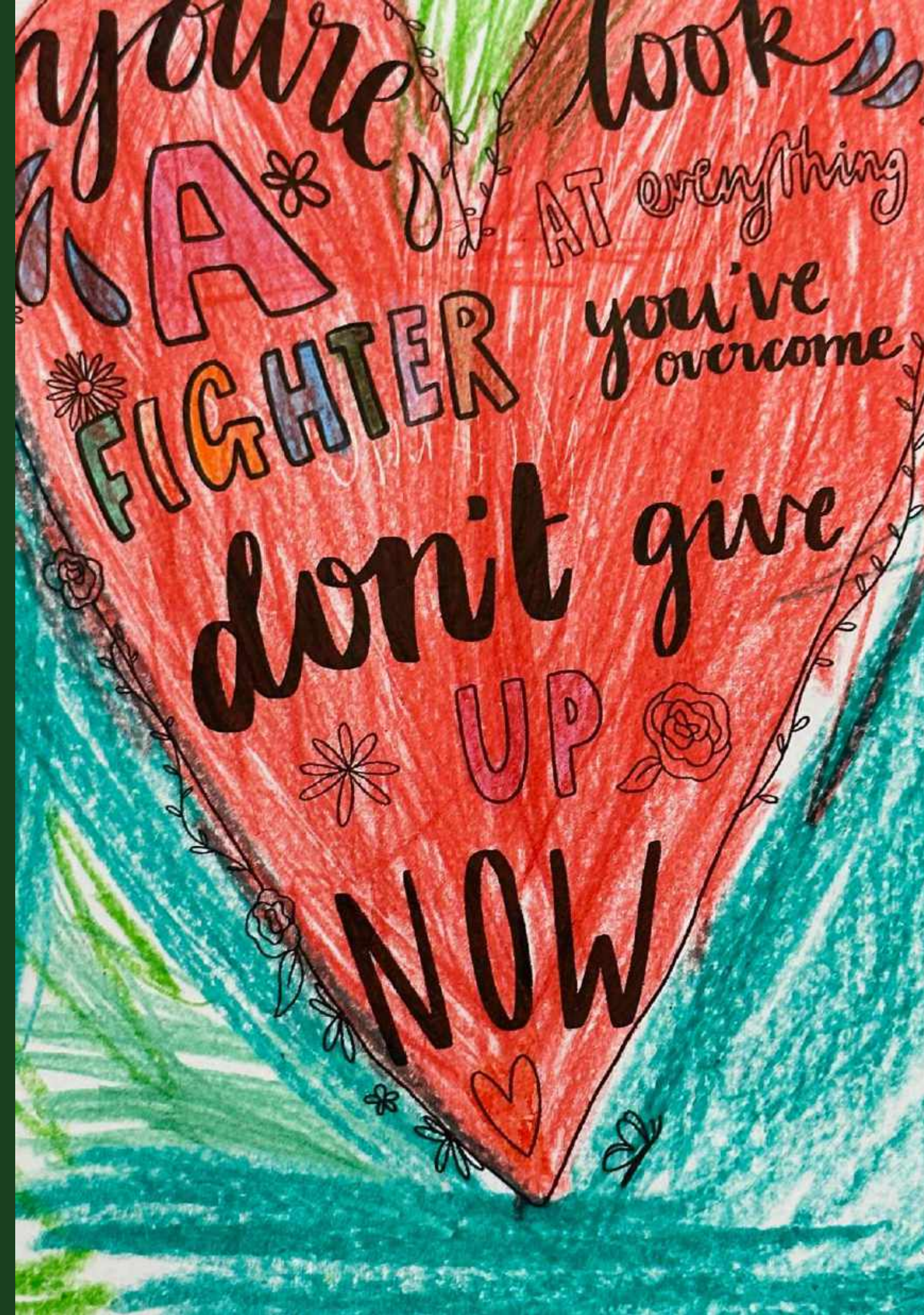
Łoddanie sprawie większej, niż my sami. Ten obszar naszego dążenia do szczęścia ludzie często realizują, poświęcając się dziedzinom takim jak rodzina, religia, nauka i polityka.



YOU ARE STRONG
enough TO face IT

ALL





EXPECTATIONS, FEARS, CONTRIBUTIONS



CHOOSING
APPROPRIATE
MATERIALS

PROMOTING
SOCIAL
JUSTICE

PREVENTING

Faith

Y1-1







Shine

NURTURE



Amey

How do you see yourself?



What qualities do you have?
Draw pictures of yourself in the glasses doing amazing things



ROCK
your
SOCKS
WORLD DOWN SYNDROME
DAY

05/ Osiągnięcia

Nasze osiągnięcia i poczucie spełnienia





CULTURE...

let's play

- Knowledge, beliefs, values, behaviors
- Shared by many members of a group
- Learned from imitation, rules, corrected mistakes
- Passed on from generation to generation
- Constantly, but slowly, changing

KUNSILL LOKALI L-ASLA
Città Invieta

Dziękujemy

