

**Listopad 2024**

E-brief krajowy

## Ekscytujące osiągnięcia i kamienie milowe

### Przedstawiamy nasz kurs Blended Learning

- Teraz dostępny w języku angielskim!
- Dostosowany do potrzeb uchodźców, osób ubiegających się o azyl i migrantów wymagających szczególnej troski
- Wzmacnia dobrostan psychiczny i integrację społeczną poprzez kreatywność
- Łączy ramy teoretyczne oraz praktyczne ćwiczenia
- 5 różnych modułów
- Moduł nt. korzystania z platformy MTI dla dobrego samopoczucia psychicznego

## Moduły :



Zarządzanie własnym zdrowiem psychicznym i dobrym samopoczuciem



Podnoszenie świadomości nt. zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia



Samooopieka z wykorzystaniem kreatywności i sztuki



Przejęcie od dobrostanu psychicznego do integracji społecznej

Znajdź go tutaj!! 

## Międzynarodowa wymiana wiedzy i bezpośrednia sesja robocza

**Sztokholm, Szwecja**  
**Wrzesień 2024**



2 dni analizy kluczowych etapów projektu oraz wymiany, planowania i przygotowywania kolejnych rezultatów.

Partnerzy projektu skoncentrowali się na wzmocnieniu interwencji mindfulness na rzecz integracji mającej na celu poprawę dobrostanu migrantów, osób ubiegających się o azyl i uchodźców.



**Co dalej**

**Zima 2024-2025:**

- E-kurs dla facylitatorów
- Pilotaż kursów
- Podnoszenie kwalifikacji specjalistów

Mindfulness for  
Integration



Dofinansowane przez  
Unię Europejską

Sfinansowane ze środków UE. Wyrażone poglądy i opinie są jedynie opiniami Autorów lub Europejskiej Agencji Wykonawczej ds. Edukacji i Kultury (EACEA). Unia Europejska ani EACEA nie ponoszą za nie odpowiedzialności.