1998 UTW LESZNO
STOWARZYSZENIE UNIWERSYTET TRZECIEGO WIEKU W LESZNIE

Zdobywamy wiedzę, żyjemy aktywnie i wciąż jesteśmy młodzi!

Dofinansowane przez Unię Europejską

Wsparcie psychologiczno-pedagogiczne do mobilności Erasmus+

9 października 2026 roku uczestnicy wyjazdów edukacyjnych w ramach programu Erasmus+ wzięli udział w spotkaniu z psychologiem Mirosławą Wieczorek-Stachowicz.

Szkolenie stanowiło element przygotowania do mobilności grupowej w Ołomuńcu w Czechach oraz kursów edukacyjnych na Teneryfie.





Celem szkolenia było wzmocnienie kompetencji społecznych i emocjonalnych uczestników, przygotowanie ich do funkcjonowania w międzynarodowym środowisku, przełamywanie obaw związanych z wyjazdem zagranicznym oraz rozwijanie umiejętności współpracy i komunikacji w grupie.

Podczas spotkania omówiono następujące zagadnienia:

1. **Motywacja do udziału w mobilności** – dostrzeganie korzyści płynących z uczestnictwa w projekcie, przełamywanie obaw przed wyjazdem do innego kraju oraz budowanie pewności siebie.

2. **Przełamywanie barier komunikacyjnych** – pokonywanie lęku przed mówieniem w języku obcym, zachęcanie do podejmowania prób komunikowania się oraz zadawania dodatkowych pytań w sytuacjach, gdy przekazywane informacje są niezrozumiałe.

3. **Bezpieczeństwo i odpowiedzialność podczas mobilności** – omówienie zasad wspólnego przemieszczania się, pozostawania w kontakcie z grupą oraz postępowania w przypadku zagubienia się. Zwrócono uwagę na poruszanie się w co najmniej dwuosobowych zespołach oraz zasadę powrotu do ostatniego wspólnego miejsca spotkania, zgodnie z ustaleniami grupy.

4. **Zasady zachowania podczas pobytu za granicą** – właściwe zachowanie w hotelu, przestrzeni publicznej i podczas zajęć programowych, przestrzeganie ustalonych zasad oraz punktualność.

5. **Komunikacja i współpraca w grupie** – rozwijanie umiejętności słuchania innych, wyrażania własnych opinii, zadawania pytań i wspólnego rozwiązywania problemów.

6. **Asertywność i rozwiązywanie konfliktów** – rozpoznawanie trzech typów zachowań: agresywnego, uległego i asertywnego. Ćwiczenie umiejętności stawiania granic, jasnego określania swoich potrzeb oraz wyrażania odmiennego zdania z poszanowaniem innych osób.

7. **Radzenie sobie ze stresem i emocjami** – rozpoznawanie napięcia emocjonalnego i fizycznego oraz poznanie praktycznych technik relaksacyjnych, które można wykorzystywać podczas podróży, pobytu za granicą i w codziennym życiu.

Istotnym elementem spotkania były ćwiczenia praktyczne, pozwalające uczestnikom wykorzystać zdobytą wiedzę w konkretnych sytuacjach.

8. **Ćwiczenie współpracy w grupie -** uczestnicy wykonywali zadanie polegające na ułożeniu całości z pociętych fragmentów kartki. Ćwiczenie wymagało współdziałania, wymiany informacji, wzajemnego słuchania się i wspólnego wypracowania rozwiązania.

9. **Ćwiczenia zachowań asertywnych -** podczas zajęć analizowano i ćwiczono różne sposoby reagowania w sytuacjach społecznych. Uczestnicy uczyli się rozróżniać zachowania agresywne, uległe i asertywne, a także wyrażać swoje potrzeby, stawiać granice i komunikować się w sytuacjach spornych.

10. **Techniki oddechowe redukujące stres**
11. **Trening rozluźniania mięśni i redukcji napięcia**



Szkolenie miało charakter praktyczny i aktywizujący. Uczestnicy mieli możliwość lepszego poznania siebie nawzajem, ćwiczenia współpracy oraz rozwijania umiejętności komunikacyjnych i społecznych.

Szczególną uwagę poświęcono budowaniu pewności siebie, przełamywaniu barier językowych, asertywności oraz sposobom radzenia sobie ze stresem w nowych i nieznanych sytuacjach.

To kolejny ważny krok w naszych przygotowaniach do mobilności Erasmus+!

Przed nami nowe doświadczenia, spotkania z ludźmi z innych krajów, zdobywanie wiedzy i rozwijanie umiejętności.

Bo Erasmus+ to nie tylko podróże i nauka, ale także odkrywanie własnych możliwości, budowanie relacji i odwaga do podejmowania nowych wyzwań!

Tekst:Elżbieta Mikołajczak-Śmiśniewicz

Zdjęcia:Helena Sierpowska, Krystyna Zielińska