

SOMMAIRE





01 ERASMUS +

02 L'INSTITUT DANTE

03 LA FORMATION

04 LA VILLE

CONCLUSION

Erasmus+ nous a donné l'opportunité de réaliser une mobilité dans le cadre des formations pour adultes. Voici la démarche suivie :

- une fois le partenaire trouvé, nous avons contacté l'organisme afin de nous inscrire à un des programmes proposés qui nous intéressait
- nous avons ensuite établi un contrat pédagogique avec l'organisme d'accueil
- nous avons établi un contrat financier avec notre établissement d'envoi

ERASMUS +



Développement de l'apprentissage des adultes en europe

Première étape



Choisir l'organisme de formation sur la plateforme EPALE

https://epale.ec.europa.eu/fr/partner-search

Affinez votre recherche en sélectionnant par exemple :

- le type d'activité "mobilité d'apprenants adultes"
- un pays dans la rubrique "publications dans le pays souhaité"
- un thème dans la rubrique "sujet"

Sélectionnez l'annonce de l'organisation qui vous intéresse

Deuxième étape

Contacter l'organisme pour avoir tous les renseignements

Formations proposées : tout type de formations andragogiques

Durée: 10 jours de formation au maximum

Période: uniquement durant les vacances scolaires

Programme: séances quotidiennes obligatoires

Coût d'inscription : dans la limite des crédits alloués aux mobilités par Erasmus +

Troisième étape

Envoyez votre projet au Comité Erasmus

victorschoelcher.mobilite@gmail.com

avant fin Janvier

1...2...3...PARTEZ !!



dante

USTANOVA ZA | ADULT
OBRAZOVANJE | EDUCATION
ODRASLIH | INSTITUTION





Fondé en 1991, l'établissement d'enseignement pour adultes Dante propose une variété d'ateliers, de cours et de programmes régionaux et internationaux pour l'apprentissage des langues étrangères, la formation des enseignants.

La formation que nous avons suivi s'intitule : Mindfullness Methodology and Well-being (méthodologie de pleine conscience et de bienêtre) entièrement en anglais.

Nous avons effectué une semaine de formation de 8h à 15h.





LA FORMATION

MINDFULNESS METHODOLOGY AND WELL-BEING (MÉTHODOLOGIE DE PLEINE CONSCIENCE ET DE BIEN-ÊTRE)

Patience

Certain things can't be hurried but they do unfold in their time



Gratitude

Intentionally feeling and expressing gratitude daily, to proactively nourish our health and wellbeing.



Non-Judgement

Become aware of how we



Beginner's Mind



Attitudes

Mindfulness

Non-Striving

Acceptance

Actively, not passively,

recognising that things

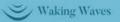
Not seeking a special state or forcing an outcome. Just being fully 'with' the process, and accepting it.



judge ourselves, others, thoughts and situations. And impartially witness.



Trust



Letting-Go

Allow all experiences to pass, good, bad or neutral.. Not clinging, grasping, avoiding, or giving up.



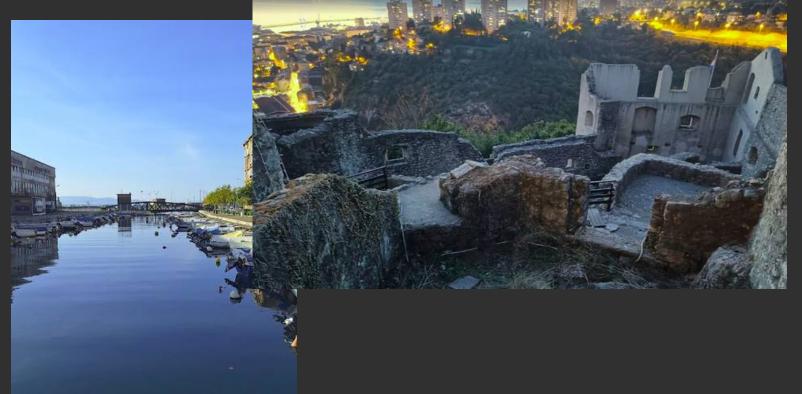
Nous avons fait des activités mettant en pratique







ET SES ALENTOURS



LA VILLE : RIJEKA

CONCLUSION





Ce que nous retenons surtout c'est que grâce au programme ERASMUS+ nous avons pu rencontrer et échanger avec d'autres européens. Partager nos expériences et pratiques a été très enrichissant.