

**ERASMUS+ 2025-1-PL01-KA121-ADU-000317732pn.
„Okno na świat - europejskie mobilności gwarancją rozwoju
Świętokrzyskiego UTW”**

**Wykorzystanie inteligencji emocjonalnej i metod coachingu w
kontekście edukacji osób dorosłych”**

Kreta Rathymno 28.04.2026 - 07.05.2026



Rethymno - serce królowej greckich wysp. Położone na północy miasto, niemal w połowie drogi między Heraklionem a Chanią — stolicami Krety Wschodniej i Zachodniej — łączy w sobie zarówno bogactwo historyczne, jak i odpowiedź na wszelkie potrzeby współczesnego turysty. Jest miastem o wielu twarzach. Historia miasta sięga czasów kultury minojskiej i czyni Rethymno jednym z najstarszych greckich miast (3000 lat p.n.e.). Spacerując jego uliczkami, z łatwością dostrzec można wpływy Wenecjan, a także pozostałości po okupacji osmańskiej. Choć miasto zachowało elementy odziedziczone przez historię, dziś hipnotyzuje spacerowiczów cechami współczesnego miasta. Rethymno łączy w sobie wygodę dużego ośrodka miejskiego i przepięknej starówki, w której uliczkach czas się zatrzymał.







Erasmus+ to program Unii Europejskiej, który promuje edukację, szkolenia, rozwój umiejętności i wymianę kulturową. W ramach programu organizowane są różnorodne projekty na poziomie międzynarodowym, które wspierają rozwój osobisty i zawodowy. Erasmus+ kojarzy się głównie ze wsparciem dla młodzieży i studentów, jego oferta skierowana jest także do osób starszych, które mogą uczestniczyć w inicjatywach edukacyjnych na poziomie lokalnym i międzynarodowym.

Program Erasmus+ dla seniorów jest dostępny dla osób starszych, które chcą aktywnie uczestniczyć w życiu społecznym i kulturalnym. W szczególności mogą z niego korzystać osoby powyżej 60. roku życia, które są zainteresowane:

- rozwojem osobistym - poprzez udział w różnorodnych kursach, warsztatach i projektach edukacyjnych.
- mobilnością międzynarodową - wyjazdy za granicę w celu uczestnictwa w projektach społecznych i kulturalnych.
- działalnością społeczną - aktywizacja i uczestnictwo w projektach mających na celu wsparcie lokalnych społeczności i rozwój umiejętności międzykulturowych.

Erasmus+ to doskonała okazja dla seniorów, aby zdobywać nowe umiejętności, poznawać inne kultury i nawiązywać międzynarodowe kontakty.

Udział w programie Erasmus+ dla seniorów niesie ze sobą liczne korzyści, zarówno dla samych uczestników, jak i dla społeczności, w których działają.

Oto najważniejsze zalety:

- Rozwój umiejętności - seniorzy mogą rozwijać swoje umiejętności w różnych dziedzinach, w tym w zakresie języków obcych, technologii cyfrowych czy sztuki.
- Integracja społeczna - udział w projektach międzynarodowych pozwala seniorom nawiązywać nowe znajomości i współpracować z osobami z różnych krajów, co przeciwdziała izolacji społecznej.
- Podróże i poznawanie nowych kultur - dzięki Erasmus+ seniorzy mogą odwiedzać inne kraje i poznawać ich tradycje, kulturę i zwyczaje.
- Aktywizacja zawodowa i społeczna - udział w programie może pomóc seniorom w kontynuowaniu aktywności społecznej lub zawodowej, co pozytywnie wpływa na ich samopoczucie i zdrowie psychiczne.
- W ramach tego projektu trzy przedstawicielki Świętokrzyskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku wzięły udział w 10-dniowym kursie w Grecji, na Krecie, w miejscowości Rethymno, w terminie 28.04.2026 - 07.05.2026. Uczestnikami projektu była kadra zarządzająca, edukacyjna i szkoleniowa Świętokrzyskiego UTW. Partnerem projektu jest organizacja European Center in Training for Employment z siedzibą w miejscowości Rethymno, która zajmuje się kształceniem osób dorosłych.

27 kwietnia 2026 roku słuchaczki Świętokrzyskiego Uniwersytetu Trzeciego Wieku rozpoczęły realizację projektu mobilnościowego, dofinansowanego ze środków Unii Europejskiej.

Projekt „Okno na świat – europejskie mobilności gwarancją rozwoju Świętokrzyskiego UTW”

jest realizowany w ramach programu Erasmus+, akcja kluczowa 1: „Wykorzystanie inteligencji emocjonalnej i metod coachingu w kontekście edukacji osób dorosłych”

Celem szkolenia była poprawa umiejętności językowych, poznanie technologii cyfrowych, szkolenie z zakresu inteligencji emocjonalnej (poznanie modeli inteligencji emocjonalnej), metod edukacji dorosłych, a nadto ćwiczenie asertywności i zaawansowanych technik rozwiązywania problemów i konfliktów. Poszerzono także wiedzę o Grecji, greckiej kulturze i tradycji, mitologii greckiej, sztuce, lokalnej kuchni i zwyczajach.

Szkolenie to stanowiło nie tylko okazję do podniesienia kwalifikacji członków UTW, ale także szansę na nawiązanie międzynarodowych kontaktów i finalnie zdobycie umiejętności, które wpłyną na udoskonalenie oferty Świętokrzyskiego UTW.

Pierwszy dzień Erasmus+

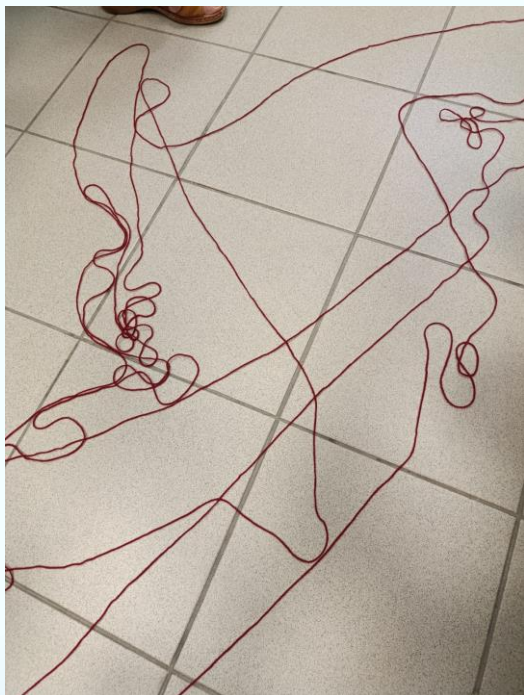
Ułynął na zakwaterowaniu w hotelu, integracji z pozostałymi uczestniczkami (członkiniami Uniwersytetu Trzeciego Wieku w Radomsku oraz Stowarzyszenia Rawski Uniwersytet Trzeciego Wieku), oraz na pierwszym odkrywaniu uroków okolicy. Nie mogło zabraknąć także spaceru nad morzem, które przywitało nas błękitem i kojącym szumem fal.



Drugi dzień Erasmus+

Uczestniczki z wielkim zaangażowaniem weszły w świat emocji. Podczas warsztatów analizowany był model inteligencji emocjonalnej Daniela Golemana oraz Mayera i Solveya. Rozmawiano o tym jak emocje wpływają na proces uczenia się i jak najlepiej wspierać słuchaczy w trudniejszych chwilach. Były dyskusje o roli edukatora, który nie tylko uczy, ale i inspiruje.

Po zajęciach przyszedł czas na to co również ważne - relaks. Był spacer urokliwymi uliczkami, uczestniczki odkrywały najbliższą okolicę i siedziały na plaży, zbierając siły na dalsze wyzwania





Trzeci dzień Erasmus+

Uczestniczki dowiedziały się jak ważna jest akceptacja siebie, życzliwość wobec samego siebie, dostrzeganie swoich mocnych stron.

Prowadząca w interesujący i inspirujący sposób przedstawiała zagadnienia związane z samowspółczuciem, budowaniem poczucia własnej wartości .

Były rozmowy o własnych emocjach i emocjach innych ludzi, ich lepszym rozumieniu. Wiele uwagi poświęcono budowaniu pozytywnego obrazu samego siebie z zdrowej relacji z własnym ciałem oraz sposobem radzenia sobie z porównywaniem się do innych

Podczas zajęć odbyły się praktyczne ćwiczenia wspierające dobrostan psychiczny oraz zachęcały do refleksji nad tym, jak samowspółczucie wpływa na życie, relacje i wewnętrzną równowagę. Nie zabrakło również scenek sytuacyjnych, różnorodnych ćwiczeń integracyjnych i komunikacyjnych które sprzyjały lepszemu poznaniu się , budowaniu wzajemnego zaufania oraz wzmacnianiu relacji w grupie,



Czwarty dzień Erasmus+

Kolejny dzień szkolenia Erasmus+ na Krecie upłynął pod znakiem komunikacji, empatii budowania porozumienia. Podczas zajęć uczestniczki poznawały model czterech płaszczyzn komunikacji Fridemanna Schulza von Thuna. Model ten pokazuje, że każdy komunikat można odbierać na wielu poziomach. Zgłębiano zasady Porozumienia bez przemocy (NCV) Marshalla Rosenberga, ucząc się jak wyrażać swoje uczucia potrzeby oraz formułować jasne i konstruktywne prośby. Uczestniczki brały udział w inspirujących warsztatach, analizowały scenki sytuacyjne, a także odkrywały jak muzyka wpływa na emocje i kreatywność.

Jednym z najciekawszych ćwiczeń było rysowanie pod wpływem muzyki - każda melodia wywoływała inne emocje, które uczestniczki przelewały na pełne kolorów i emocji prace, ukazujące indywidualne skojarzenia, wspomnienia i uczucia na papier. Powstały niezwykle pełne emocji prace, ukazujące indywidualne skojarzenia, wspomnienia i uczucia

Po zakończonych zajęciach uczestniczki Erasmus+ postanowiły wybrać się na wyjątkową wycieczkę po malowniczym Rethymno. Aby w wygodny i ciekawy sposób poznać jego najpiękniejsze zakątki, wybrały przejazd turystyczną kolejką.

Podczas podróży miały okazję podziwiać najważniejsze zabytki i atrakcje miasta - urokliwy port wenecki, zabytkową latarnię morską, imponującą twierdzę Fortezza of Rethymno oraz wąskie uliczki Starego Miasta, pełne historii i niepowtarzalnego klimatu

Wycieczka dostarczyła uczestniczkom wielu niezapomnianych wrażeń, pozwalając połączyć naukę z poznawaniem piękna greckiej historii i kultury. To był doskonały sposób na aktywne i inspirujące spędzenie czasu.



Piąty dzień Erasmus+

1 Maja - w Polsce Święto Pracy, a w Grecji Protomagia, czas wyjątkowy, oficjalne święto w którym nauka ustępuje miejsca tradycji i radosnemu powitaniu wiosny. Zamiast w sali wykładowej uczestniczki spędziły czas na zasłużonym relaksie. Całe miasto w tym dniu wypełnione jest zapachami a mieszkańcy plotą kolorowe wianki, które zdobią wejścia domów. Czas na siga-siga czyli greckie życie bez pośpiechu Liczy się tylko spacer weneckimi uliczkami i dobra grecka kawa. Lokalne świętowanie: idealna okazja by popatrzeć jak Kreteńczycy biesiadują na świeżym powietrzu i cieszą się swoją wyspą.

1 Maja jest obchodzony na Krecie jak i w całej Grecji, jest to ustawowo dzień wolny od pracy i nauki. Greckie Święto 1 Maja ma jednak podwójny charakter: Święto Pracy (ergatiki protomagia), oficjalny dzień wolny, kiedy odbywają się pochody i strajki organizowane przez związki zawodowe, a także Święto Wiosny i kwiatów (protomagia) - tradycyjne ludowe święto, w ramach którego mieszkańcy udają się na pikniki za miasto, a tradycją jest wyplatanie wianków z polnych kwiatów, które wieszają się na drzwiach domów



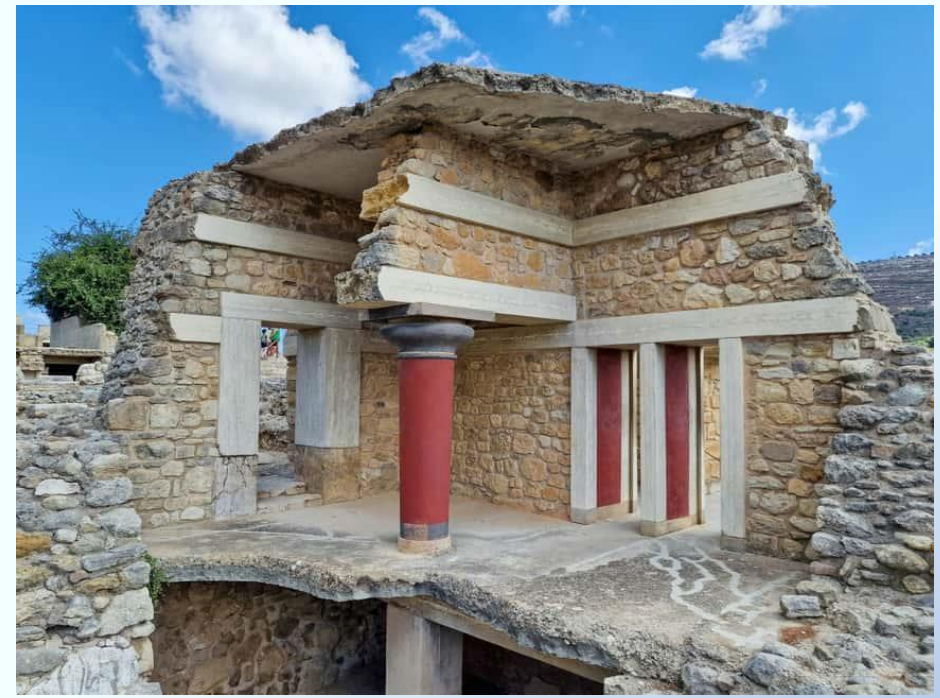
Szósty dzień Erasmus+

Między historią Knossos a urokiem Heraklionu

Uczestniczki projektu Erasmus+ przekonują się, że nauka to nie tylko zajęcia i wykłady, ale także poznawanie historii, kultury oraz tradycji odwiedzanego kraju. Każda chwila spędzona na Krecie staje się cenną lekcją, inspiracją i niezapomnianą przygodą.

W sobotę uczestniczki wybrały się na wyjątkową wycieczkę. Pierwszym punktem programu było Knossos - najstynniejsze stanowisko archeologiczne Krety i jeden z najważniejszych zabytków cywilizacji minojskiej. To właśnie tutaj, według mitologii, znajdował się legendarny labirynt Minotaura. Zwiedzając imponujące ruiny pałacu króla Minosa, uczestniczki podziwiały monumentalną architekturę, słynną Salę Tronową, barwne freski oraz ogromne magazyny, w których niegdyś przechowywano oliwę, wino i zboże. Była to prawdziwa podróż w czasie.

Kolejnym etapem wycieczki był Heraklion - stolica Krety, miasto łączące bogatą historię z nowoczesnym, śródziemnomorskim stylem życia. Spacerując malowniczymi uliczkami starego miasta, uczestniczki podziwiały wenecką architekturę, zabytkowe kościoły, klimatyczne place oraz tętniące życiem kawiarnie i lokalne sklepiki. Nie zabrakło także chwili na odpoczynek i delektowanie się wyjątkową atmosferą miasta.







Siódmy dzień Erasmus+ Niedziela - Czas relaksu

Niedziela na Erasmusie był to dzień, w którym uczestniczki mogły na chwilę się zatrzymać, na spokojnie, powoli, bez pośpiechu poznawać zakamarki pięknych miejsc Rethymno.

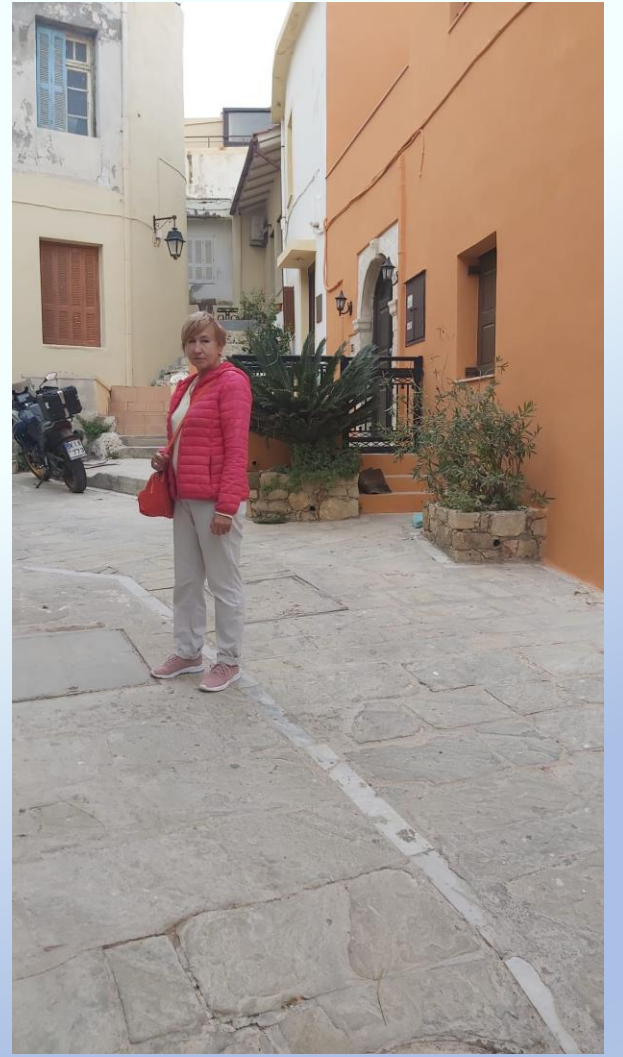
Zamiast gonić za planem, pozwoliły, by miasto samo odślaniało przed nimi swoje tajemnice. Czas płynął leniwie, odmierzany szumem morza i błękitem nieba usianego puszystymi chmurami. Każdy krok był celebracją chwili.

Wędrowały wzdłuż weneckiego portu, gdzie kolorowe łódki rybackie kotowały się na wodzie obok smukłych jachtów, a nad wszystkim górowała potężna, kamienna twierdza Fortezza. Widok z jej murów na bezkresne, turkusowe morze i białe domy miasteczka zapierał dech w piersiach.

Napotykały urokliwe, stare budowle, jak ta z drewnianymi wrotami otwierającymi się na zielone wzgórza pod błękitnym niebem, czy zabytkową latarnię morską dumnie stojącą u wejścia do portu.

Nawet zwykły spacer uliczkami przynosił niespodzianki - raz był to gigantyczny, turkusowy owad „odpoczywający” pod palmą, innym razem pomysłowe klomby z opon przemienionych w kolorowe papugi, dodające miastu radosnego charakteru.

Dzień zakończyły na kamienistym brzegu, patrząc na spienione fale rozbijające się o brzeg, chłonąc spokój i piękno kretańskiego krajobrazu. To był prawdziwy czas relaksu, pełen sentymentalnych uniesień i niezapomnianych widoków.





Ósmy Dzień Erasmus+

Dziś podczas zajęć w ramach programu Erasmus+ omawiano bardzo ważny temat: asertywności, agresji i uległości według Albert Ellisa.

To amerykański psycholog, który zwracał uwagę na coś niezwykle istotnego- to nie same sytuacje nas najbardziej denerwują, ale to jak o nich myślimy. I właśnie od tego zależy, czy reagujemy spokojnie, czy emocjonalnie.

To spotkanie naprawdę daje do myślenia...

Bo często wydaje nam się, że dobrze się komunikujemy, a tymczasem nasze reakcje to: uległość (milczę, choć coś mi nie pasuje) albo agresja (mówię za ostro, raniąc innych)

Asertywność to coś pomiędzy - spokojne i jasne wyrażanie siebie z szacunkiem do innych i do samego siebie.

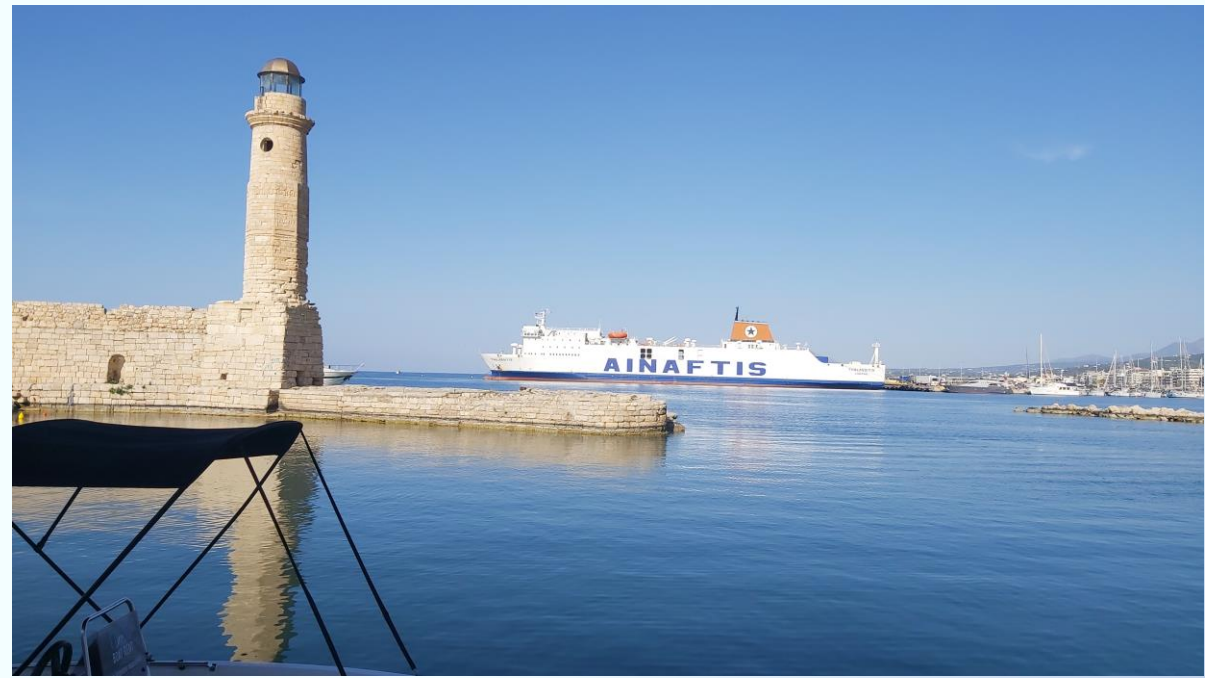
Podczas zajęć uczestniczki nie tylko rozmawiały o teorii, ale także ćwiczyły w praktyce:

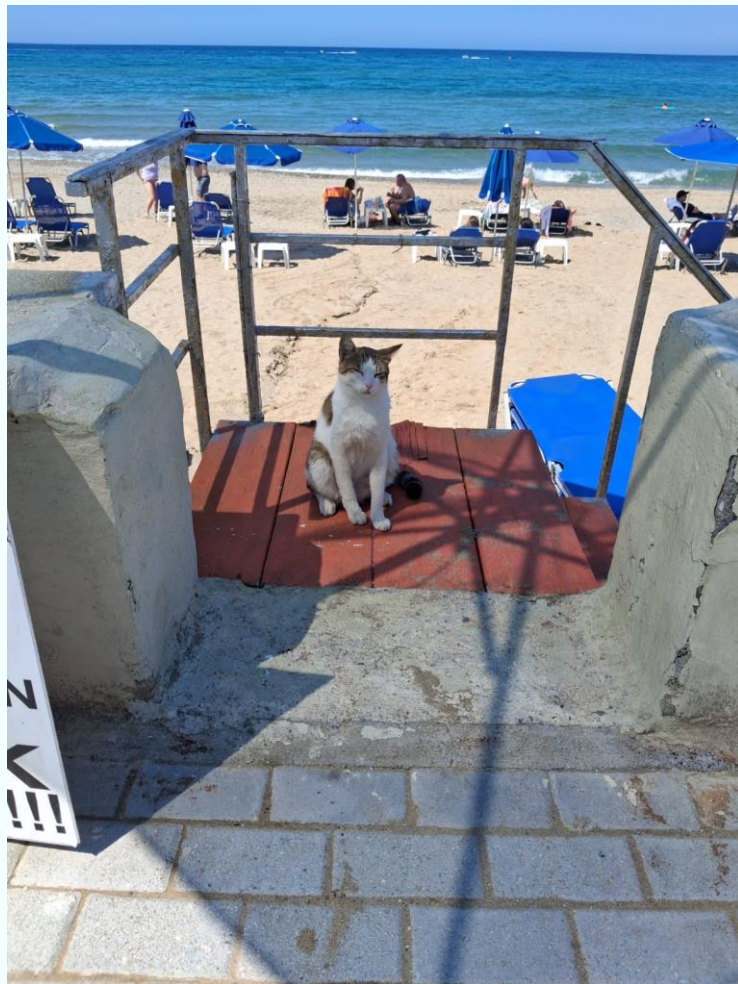
wyrażanie swojego zdania i sprzeciwu, formułowanie próśb w sposób spokojny i jasny, budowanie asertywnych komunikatów

Ważnym elementem spotkania było również udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej - tak, aby była ona konkretna oparta na obserwacji a nie ocenie, wspierająca rozwój a nie krytykująca

A po skończonych zajęciach nie zabrakło czasu na małe co nieco dla ciała i dla duszy...

Uczestniczki korzystały z wolnej chwili - kąpiele w basenie, plażowanie i łapanie pięknej opalenizny. Nie zabrakło też spacerów i dalszego odkrywania miasta - jego urokliwych uliczek i wyjątkowego klimatu.





Dziewiąty dzień Erasmus+

W dziewiątym dniu uczestniczki poznały kolejne miasto znajdujące się na Krecie - Chanię. W podróż wyruszyły korzystając z lokalnej linii autobusowej KETEL.

To drugie co do wielkości miasto na wyspie, a zarazem jedno z najpiękniejszych. Chania to prawdziwa perła dla każdego miłośnika historii, kultury i zapierających dech w piersiach krajobrazów. Od malowniczych uliczek Starego Miasta, przez wenecki port, aż po krystalicznie czyste plaże - każdy znajdzie tu coś wyjątkowego.

Miasto zachwyca swoją różnorodnością i niepowtarzalnym klimatem, łącząc w sobie wpływy wielu kultur i epok.







Dziesiąty dzień Erasmus+

„Rozwiązywanie problemów i kreatywność w relacjach interpersonalnych”

Środowe zajęcia były bardzo ciekawe i pełne praktycznych ćwiczeń. Uczestniczki poznawały różne sposoby radzenia sobie z problemami oraz rozwijania swojej kreatywności i pewności siebie.

Dowiedziały się, jak krok po kroku rozwiązywać trudne sytuacje - od zauważenia problemu aż do znalezienia najlepszego rozwiązania

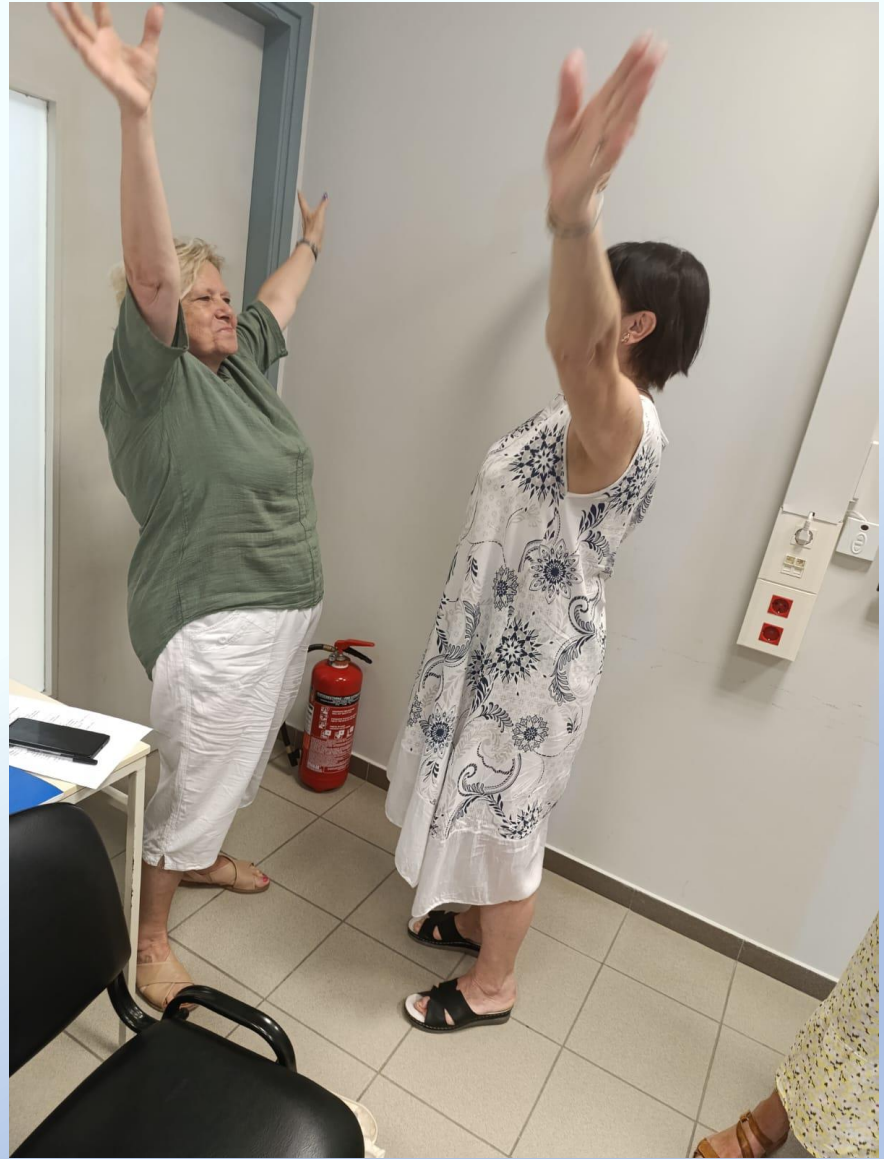
Podczas zajęć poznawały także różne metody pomagające spojrzeć na problem z innej strony. Były rozmowy o tym, na co mamy wpływ, jak radzić sobie w konfliktach oraz jak ważny jest spokój, doświadczenie życiowe i wsparcie innych ludzi.

Bardzo ważne zdanie z tych zajęć: „Wiek to biblioteka doświadczeń”

Pojawił się także temat samowspółczucia, czyli tego, aby być dla siebie bardziej wyrozumiałym i łagodnym w trudnych chwilach.

Zajęcia miały formę warsztatów - były ćwiczenia indywidualne i grupowe. Dużo radości sprawiły również kreatywne zadania plastyczne, które integrowały grupę i pozwalały spojrzeć na różne sprawy z nowej perspektywy.





Jedenasty dzień Erasmus+

Podsumowanie i wielki finał projektu w Rethymno

Ostatni dzień zajęć w ramach projektu Erasmus+ w greckim Rethymno był dniem szczególnym - pełnym refleksji nad zdobytą wiedzą, ale też radosnego świętowania wspólnego sukcesu.

Program szkolenia pt. „Wykorzystanie inteligencji emocjonalnej i metod coachingowych w edukacji dorosłych” dobiegł końca, zostawiając uczestniczki z bagażem nowych doświadczeń i inspiracji.

Zanim nadeszła chwila pożegnania, grupa skupiła się na podsumowaniu całego wyjazdu.

W ośrodku ECTE (European Center in Training for Employment) przeprowadzono sesję ewaluacyjną z wykorzystaniem „koła coachingowego”.

Uczestniczki wspólnie oceniały kluczowe aspekty wyjazdu:

- Merytorykę kursu (Course): jakość przekazanej wiedzy z zakresu inteligencji emocjonalnej.
- Realizację potrzeb (Needs): stopień, w jakim szkolenie odpowiedziało na oczekiwania zawodowe.
- Aspekt kulturowy (Cultural): wartość płynącą z poznawania tradycji i klimatu Krety.
- Logistykę (Accommodation & Rhythm): komfort pobytu oraz tempo pracy.

Atmosfera podczas podsumowania była niezwykle ciepła, co podkreślały przygotowane pamiątkowe tablice ze zdjęciami z całego pobytu oraz wspólne, kolorowe rysunki grupy „Senior+”

Oficjalny finał: Wręczenie Certyfikatów

Po części warsztatowej nadszedł czas na najbardziej uroczysty moment - oficjalne zakończenie edukacyjnej przygody . Jak podkreślały uczestniczki, był to moment dumy i wielkiej satysfakcji.

W profesjonalnej oprawie ośrodka ECTE, każda z uczestniczek otrzymała z rąk trenerów Certyfikat Ukończenia Projektu. Dokument ten jest formalnym potwierdzeniem nabycia nowych kompetencji, które zostaną wykorzystane w codziennej pracy w obszarze edukacji dorosłych

Wręczaniu certyfikatów towarzyszyły serdeczne uściski, gratulacje i chwile wzruszenia . Nie zabrakło pamiątkowych zdjęć - zarówno przy oficjalnym logotypie, jak i w pełnym greckim słońcu, które towarzyszyło grupie przez cały wyjazd .

Nowe horyzonty

Projekt w Rethymno udowodnił, że nauka przez całe życie (lifelong learning) oraz rozwój inteligencji emocjonalnej to klucze do nowoczesnej edukacji . Uczestniczki wracają do kraju nie tylko z certyfikatami, ale przede wszystkim z nowymi przyjaciółmi i narzędziami do pracy .

Grecja żegna słońcem, pięknymi kwiatami a Erasmus+ nowymi możliwościami

Dwunasty dzień Erasmus+

Misja Erasmus+ zakończona sukcesem!

No i koniec wielkiej, wspólnej przygody!

Erasmuski wracają właśnie do Polski, a ich walizki ważą znacznie więcej niż w dniu wylotu. Jednak to nie pamiątki zajmują w nich najwięcej miejsca...

Najcenniejszym bagażem, jaki przywożą ze sobą, jest imponujący zasób zdobytej wiedzy i nowych kompetencji które z pewnością wykorzystają w swojej działalności, historię i kulturę, które odkrywały każdego dnia, wspaniałe, nowe przyjaźnie, które połączyły Kielce, Rawę Mazowiecką i Radomsko, setki wspólnych uśmiechów i te niezliczone sesje zdjęciowe pod hasłem: „Jeszcze tylko to jedno ujęcie!”.

„Pożegnania nadszedł czas...

Piękne słowa od naszej mentorki Stelli z Krety po wspólnie spędzonym czasie i współpracy. 🇬🇷❤️🇵🇱

Dziękujemy za serdeczność, wiedzę i niezapomniane chwile.”



Stella Androulaki

Μόλις τώρα · 🌐



Drodzy przyjaciele z Polski, bardzo dziękujemy za doskonałą współpracę. Życzymy Wam dobrej i bezpiecznej podróży. ✨









Ogromne podziękowania za ten wspaniały, wspólnie spędzony czas należą się Paniom z Radomszczańskiego UTW oraz Rawskiego UTW. Panie stworzyły niesamowitą atmosferę, dzięki której ten projekt był tak wyjątkowy