

# Newsletter N<sup>a</sup> 3

2020-1-UK01-KA204-078990



# EM-MA

Emotional Management  
Exercises for Adults



Co-funded by the  
Erasmus+ Programme  
of the European Union

**EUROPEAN**  
LEARNING NETWORK



STOWARZYSZENIE  
**AKTYWNE  
KOBIEITY**



cantabria  
**perma  
cultura**

# EM-MA



## Czym jest EM-MA?

Projekt ten ma na celu poprawę zarządzania emocjami w sektorze szkoleń dla dorosłych, gdzie oczekuje się, że jakość nauki, integracja i możliwości zatrudnienia będą miały pozytywny wpływ na dorosłych słuchaczy.

## Co dotychczas zrobiono?

W dniach 6-10 września 2021 roku odbyła się w Polsce wizyta partycypacyjna.

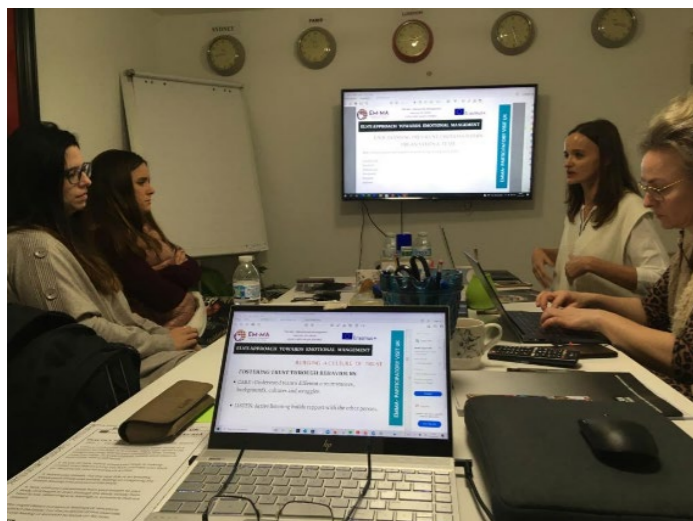
Celem tej wizyty było przeprowadzenie szkolenia dotyczącego adaptacji i zastosowania narzędzi i praktyk zarządzania emocjami do głównych grup docelowych AWA, czyli kobiet. Adaptacja zasad zarządzania emocjami będzie wynikała z ich codziennego stosowania przez trenerów AWA w ich pracy z dorosłymi kobietami.



# EM-MA



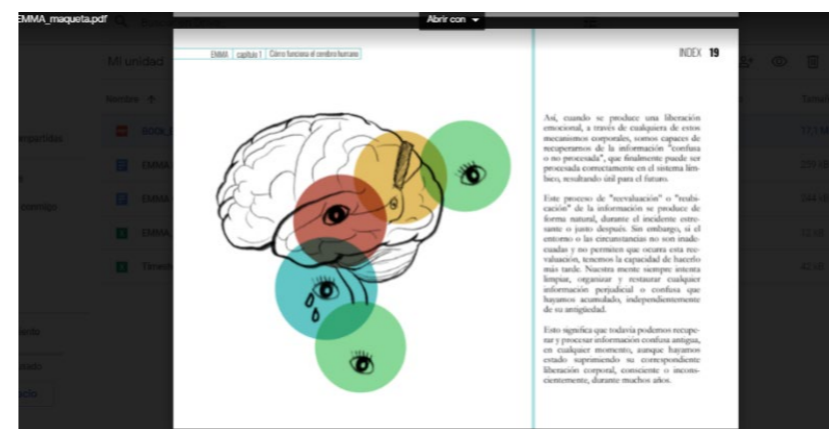
Od 20 do 25 lutego 2022 r. uczestnicy partnerstwa spotkali się w Londynie w ramach działania C2 Learning projektu anulowanego w grudniu z powodu ograniczeń brytyjskiego Covid- 19. ELN dzielą się swoimi najlepszymi praktykami w zakresie Zarządzania Emocjami z grupą docelową, z którą pracują, dorosłymi w niekorzystnych sytuacjach.



# EM-MA



Zeszyt ćwiczeń jest w trakcie tłumaczenia na język hiszpański i polski i już niedługo będzie gotowy!



## Co następne?

Podmioty rozpoczną wybór uczestników na szkolenie Zarządzanie Emocjami w Hiszpanii w maju 2022 roku. Infopack został już stworzony przez partnera hiszpańskiego i udostępniony pozostałym. Na tym kursie uczestnicy będą mieli okazję poznać kilka ważnych narzędzi do radzenia sobie z emocjami i uczuciami.

