



Phoenix

News Article

#1, August 2026

Building Resilience in Future Teachers: Why It Matters

Teaching is a meaningful profession, but it also brings many challenges. Future teachers need more than subject knowledge. They also need skills that help them respond to stress, adapt to change, build positive relationships and manage difficult classroom situations.

This is why teacher resilience is an important part of teacher education.

Resilience does not mean coping with everything alone. It is a dynamic process through which teachers draw on personal strengths, professional skills and support from others to respond to challenges and continue developing in their role.

The BRiTE Framework

The PHOENIX project builds on the BRiTE framework, which stands for Building Resilience in Teacher Education. The framework supports the development of teacher resilience through five key areas: Building Resilience, Relationships, Wellbeing, Motivation and Emotions.

These areas help future teachers understand what resilience means in the teaching profession, build supportive relationships, recognise their own needs, maintain a sense of purpose and respond to challenging classroom situations with greater awareness and confidence.

Importantly, BRiTE also shows that resilience is not only an individual responsibility. It is shaped by relationships, mentoring, school culture and the wider teaching environment.

How PHOENIX Supports Resilience

PHOENIX aims to strengthen the resilience skills of pre-service teachers through a Resilience Handbook, a six-module MOOC and immersive VR workshops. These resources will combine practical guidance, reflection tools, realistic classroom scenarios and decision-making activities to help future teachers prepare for real classroom challenges and build more sustainable teaching careers.

Follow us for more updates about the PHOENIX project

Instagram: <https://www.instagram.com/phoenix.erasmus/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/showcase/phoenix-erasmus-project/about/>

CS VERSION:

Budování odolnosti u budoucích učitelů a učitelek: Proč je to důležité

Učitelství je smysluplné povolání, přináší však také mnoho výzev. Budoucí učitelé a učitelky potřebují více než jen odborné znalosti. Potřebují také dovednosti, které jim pomohou zvládat stres, přizpůsobovat se změnám, budovat pozitivní vztahy a řešit náročné situace ve třídě.

Proto je odolnost vyučujících důležitou součástí jejich vzdělávání.

Odolnost neznámá zvládat vše sám. Jedná se o dynamický proces, v jehož rámci učitelé a učitelky čerpají ze svých osobních silných stránek, odborných dovedností a podpory ostatních, aby mohli reagovat na výzvy a dále se ve své roli rozvíjet.

Rámec BRiTE

Projekt PHOENIX vychází z rámce BRiTE, jehož název je zkratkou pro „Building Resilience in Teacher Education“ (Budování odolnosti v rámci učitelského vzdělávání). Tento rámec podporuje rozvoj odolnosti vyučujících prostřednictvím pěti klíčových oblastí: budování odolnosti, vztahy, duševní pohoda, motivace a emoce.

Tyto oblasti pomáhají budoucím učitelům a učitelkám lépe porozumět tomu, co odolnost v učitelské profesi znamená, budovat podpůrné vztahy, vnímat vlastní potřeby, posilovat motivaci a profesní směřování a reagovat na náročné situace ve třídě s větším uvědoměním a jistotou.

Důležité je, že BRiTE také ukazuje, že resilience není pouze individuální odpovědností. Je formována vztahy, mentoringem, školní kulturou a širším pedagogickým prostředím.

Jak program PHOENIX podporuje odolnost

Cílem programu PHOENIX je posílit dovednosti budoucích učitelů a učitelek v oblasti odolnosti prostřednictvím Příručky, šestimodulového MOOC a imerzivních workshopů ve virtuální realitě. Tyto zdroje budou kombinovat praktické pokyny, nástroje pro reflexi, realistické scénáře z výuky a aktivity zaměřené na rozhodování tak, aby pomohly budoucím učitelům a učitelkám připravit se na skutečné výzvy ve třídě a vybudovat si udržitelnější učitelskou kariéru.

Sledujte nás pro další novinky o projektu PHOENIX

Instagram: <https://www.instagram.com/phoenix.erasmus/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/showcase/phoenix-erasmus-project/about/>

EL VERSION

Η ανάπτυξη της ανθεκτικότητας στους μελλοντικούς εκπαιδευτικούς: Γιατί είναι σημαντική

Η διδασκαλία είναι ένα επάγγελμα με βαθύ νόημα, αλλά ενέχει επίσης πολλές προκλήσεις. Οι μελλοντικοί εκπαιδευτικοί χρειάζονται κάτι περισσότερο από τη γνώση του αντικειμένου τους. Χρειάζονται επίσης δεξιότητες που θα τους βοηθήσουν να ανταποκρίνονται στο άγχος, να προσαρμόζονται στις αλλαγές, να χτίζουν θετικές σχέσεις και να διαχειρίζονται δύσκολες καταστάσεις στην τάξη.

Γι' αυτό η ανθεκτικότητα των εκπαιδευτικών αποτελεί σημαντικό μέρος της εκπαίδευσης των εκπαιδευτικών.

Ανθεκτικότητα δεν σημαίνει να αντιμετωπίζει κανείς τα πάντα μόνος του. Πρόκειται για μια δυναμική διαδικασία, μέσω της οποίας οι εκπαιδευτικοί αξιοποιούν τα προσωπικά τους πλεονεκτήματα, τις επαγγελματικές τους δεξιότητες και την υποστήριξη από άλλους, προκειμένου να ανταποκρίνονται στις προκλήσεις και να συνεχίζουν να εξελίσσονται στο ρόλο τους.

Το πλαίσιο BRiTE

Το έργο PHOENIX βασίζεται στο πλαίσιο BRiTE «Building Resilience in Teacher Education» (Ανάπτυξη Ανθεκτικότητας στην Εκπαίδευση των Εκπαιδευτικών). Το πλαίσιο αυτό υποστηρίζει την ανάπτυξη της ανθεκτικότητας των εκπαιδευτικών μέσω πέντε βασικών τομέων: Ανάπτυξη Ανθεκτικότητας, Σχέσεις, Ευεξία, Κίνητρα και Συναισθήματα.

Αυτοί οι τομείς βοηθούν τους μελλοντικούς εκπαιδευτικούς να κατανοήσουν τι σημαίνει ανθεκτικότητα στο επάγγελμα του εκπαιδευτικού, να χτίσουν υποστηρικτικές σχέσεις, να αναγνωρίσουν τις δικές τους ανάγκες, να διατηρήσουν ένα αίσθημα σκοπού και να ανταποκριθούν σε απαιτητικές καταστάσεις στην τάξη με μεγαλύτερη συνειδητοποίηση και αυτοπεποίθηση.

Είναι σημαντικό να σημειωθεί ότι το BRiTE δείχνει επίσης ότι η ανθεκτικότητα δεν αποτελεί μόνο ατομική ευθύνη. Διαμορφώνεται από τις σχέσεις, την καθοδήγηση, την κουλτούρα του σχολείου και το ευρύτερο εκπαιδευτικό περιβάλλον.

Πώς το PHOENIX υποστηρίζει την ανθεκτικότητα

Το PHOENIX στοχεύει στην ενίσχυση των δεξιοτήτων ανθεκτικότητας των υποψήφιων εκπαιδευτικών μέσω ενός Εγχειριδίου Ανθεκτικότητας, ενός MOOC έξι ενοτήτων και εμβυθιστικών εργαστηρίων εικονικής πραγματικότητας (VR). Αυτοί οι πόροι θα συνδυάζουν πρακτικές οδηγίες, εργαλεία αναστοχασμού, ρεαλιστικά σενάρια στην τάξη και δραστηριότητες λήψης αποφάσεων, προκειμένου να βοηθήσουν τους μελλοντικούς εκπαιδευτικούς να προετοιμαστούν για πραγματικές προκλήσεις στην τάξη και να οικοδομήσουν περισσότερο βιώσιμες εκπαιδευτικές σταδιοδρομίες.

Ακολουθήστε μας για περισσότερα νέα σχετικά με το έργο PHOENIX.

Instagram: <https://www.instagram.com/phoenix.erasmus/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/showcase/phoenix-erasmus-project/about/>



Co-funded by
the European Union



ES VERSION

Fomentar la resiliencia en los futuros docentes: por qué es importante

La docencia es una profesión llena de sentido, pero también plantea numerosos retos. Los futuros docentes necesitan algo más que conocimientos sobre la materia. También necesitan habilidades que les ayuden a afrontar el estrés, adaptarse al cambio, establecer relaciones positivas y gestionar situaciones difíciles en el aula.

Por eso, la resiliencia docente es una parte importante de la formación del profesorado.

La resiliencia no significa afrontar todo por uno mismo. Se trata de un proceso dinámico a través del cual los docentes recurren a sus fortalezas personales, a sus habilidades profesionales y al apoyo de los demás para responder a los retos y seguir desarrollándose en su función.

El marco BRiTE

El proyecto PHOENIX se basa en el marco BRiTE, siglas de «Building Resilience in Teacher Education» (Fomentar la resiliencia en la formación del profesorado). Este marco apoya el desarrollo de la resiliencia docente a través de cinco áreas clave: desarrollo de la resiliencia, relaciones, bienestar, motivación y emociones.

Estas áreas ayudan a los futuros docentes a comprender qué significa la resiliencia en la profesión docente, a establecer relaciones de apoyo, a reconocer sus propias necesidades, a mantener un sentido de propósito y a responder a situaciones difíciles en el aula con mayor conciencia y confianza.

Es importante destacar que BRiTE también muestra que la resiliencia no es solo una responsabilidad individual. Está determinada por las relaciones, la tutoría, la cultura escolar y el entorno docente en general.

Cómo fomenta PHOENIX la resiliencia

PHOENIX tiene como objetivo reforzar las habilidades de resiliencia de los futuros docentes mediante un Manual de Resiliencia, un MOOC de seis módulos y talleres inmersivos de realidad virtual. Estos recursos combinarán orientación práctica, herramientas de reflexión, situaciones realistas en el aula y actividades de toma de decisiones para ayudar a los futuros docentes a prepararse para los retos reales del aula y a desarrollar carreras docentes más sostenibles.

Síguenos para conocer más novedades sobre el proyecto PHOENIX.

Instagram: <https://www.instagram.com/phoenix.erasmus/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/showcase/phoenix-erasmus-project/about/>

FI VERSION

Tulevien opettajien resilienssin vahvistaminen: miksi se on tärkeää

Opetus on merkityksellinen ammatti, mutta se tuo mukanaan myös monia haasteita. Tulevat opettajat tarvitsevat muutakin kuin aineen tuntemusta. He tarvitsevat myös taitoja, jotka auttavat heitä selviytymään stressistä, sopeutumaan muutoksiin, rakentamaan myönteisiä suhteita ja hallitsemaan vaikeita tilanteita luokkahuoneessa.

Siksi opettajien resilienssi on tärkeä osa opettajankoulutusta.

Resilienssi ei tarkoita sitä, että opettajan pitäisi selviytyä kaikesta yksin. Se on dynaaminen prosessi, jonka kautta opettajat hyödyntävät henkilökohtaisia vahvuuksiaan, ammatillisia taitojaan ja muiden antamaa tukea vastataksaan haasteisiin ja jatkaakseen kehittymistään roolissaan.

BRiTE-viitekehys

PHOENIX-hanke perustuu BRiTE-viitekehykseen, jonka nimi on Building Resilience in Teacher Education (Resilienssin vahvistaminen opettajankoulutuksessa). Viitekehys tukee opettajien resilienssin kehittämistä viiden avainalueen kautta: resilienssin vahvistaminen, ihmissuhteet, hyvinvointi, motivaatio ja tunteet.

Nämä osa-alueet auttavat tulevia opettajia ymmärtämään, mitä resilienssi tarkoittaa opettajan ammatissa, rakentamaan tukea antavia ihmissuhteita, tunnistamaan omat tarpeensa, säilyttämään kokemuksen työnsä tarkoituksesta sekä vastaamaan haastaviin luokkatilanteisiin entistä tietoisemmin ja varmemmin.

BRiTE osoittaa myös, että resilienssi ei ole pelkästään yksilön vastuulla. Sitä muovaavat ihmissuhteet, mentorointi, koulukulttuuri ja laajempi opetusympäristö.

Miten PHOENIX tukee resilienssiä

PHOENIX pyrkii vahvistamaan opettajaksi opiskelevien resilienssitaitoja resilienssikäsikirjan, kuusimoduulisen MOOC-verkkokurssin ja immerstiivisten VR-työpajojen avulla. Nämä resurssit yhdistävät käytännön ohjeistusta, pohdintatyökaluja, realistisia luokkahuoneskenaarioita ja päätöksentekoharjoituksia, joiden avulla tulevat opettajat voivat valmistautua todellisiin luokkahuoneen haasteisiin ja rakentaa kestävämpiä työuria opettajina.

Seuraa meitä ja pysy ajan tasalla PHOENIX-hankkeen kuulumisista.

Instagram: <https://www.instagram.com/phoenix.erasmus/>

LinkedIn: <https://www.linkedin.com/showcase/phoenix-erasmus-project/about/>

Building Resilience in Future Teachers

The BRiTE Framework



BUILDING
RESILIENCE



RELATIONSHIPS



WELLBEING



MOTIVATION



EMOTIONS

Supporting pre-service teachers to **thrive**,
adapt and **grow** in a changing world.



Phoenix



Co-funded by
the European Union





Phoenix



ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ
ΠΕΛΟΠΟΝΝΗΣΟΥ
University of the Peloponnese

SEMwell

spectrum
RESEARCH CENTRE



Universidad
del País Vasco

Euskal Herriko
Unibertsitatea

BILBOKO
HEZKUNTZA
FAKULTATEA
FACULTAD
DE EDUCACIÓN
DE BILBAO



UNIVERSITY
OF OULU



Cyprus
University of
Technology



Co-funded by
the European Union

Funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them. Project No.: 2025-1-EL01-KA220-HED-000365036



CC BY-NC-SA 4.0