

UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach lub w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdką, np. "pobieranie*/niepobieranie*" oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź i pozostawić prawidłową. Przykład: "pobieranie*/niepobieranie*".

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta	Prezydent Miasta Szczecin
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	14) nauka, szkolnictwo wyższe, edukacja, oświata i wychowanie 6) ochrony i promocji zdrowia, w tym działalności leczniczej w rozumieniu ustawy z dnia 15 kwietnia 2011 r. o działalności leczniczej

II. Dane oferenta(-tów)

1. Nazwa oferenta(-tów), forma prawna, numer w Krajowym Rejestrze Sądowym lub innej ewidencji, adres siedziby, strona www, adres do korespondencji, adres e-mail, numer telefonu	
Nazwa: Polska Fundacja Przeciwdziałania Uzależnieniom , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000497254 , Kod pocztowy: 70-241 , Poczta: Szczecin , Miejscowość: Szczecin , Ulica: Kaszuńska , Numer posesji: 3 , Numer lokalu: U6 , Województwo: zachodniopomorskie , Powiat: Szczecin , Gmina: m. Szczecin , Strona www: pfp.pl , Adres e-mail: fundacja@pfp.pl , Numer telefonu: 799059709 , Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Adres e-mail:

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Pokój dla Nauczyciela – cykl spotkań o samoregulacji i odporności emocjonalnej”			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	21.09.2025	Data zakończenia	19.12.2025

3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)

Opis zadania

Polska Fundacja Przeciwdziałania Uzależnieniom od wielu lat prowadzi działania na rzecz poprawy kondycji psychicznej różnych grup społecznych, ze szczególnym uwzględnieniem dzieci, młodzieży, rodziców i nauczycieli. Na bazie wieloletnich doświadczeń w pracy z placówkami edukacyjnymi oraz sygnałów płynących od dyrektorów i pedagogów, dostrzegamy potrzebę stworzenia bezpiecznej przestrzeni dla nauczycieli – miejsca, w którym mogą zadbać o swój dobrostan, zregenerować siły i zdobyć konkretne narzędzia wspierające codzienną praktykę zawodową.

W odpowiedzi na to zapotrzebowanie, planujemy realizację projektu „Pokój dla Nauczyciela – cykl spotkań o samoregulacji i odporności emocjonalnej”. Projekt zakłada przeprowadzenie spotkań w trzech Szkołach Podstawowych na terenie Gminy Miasto Szczecin. W każdej ze szkół odbędzie się cykl spotkań, który obejmie cztery 2 godzinne zajęcia, w których udział weźmie maksymalnie 10 nauczycieli i specjalistów pracujących z dziećmi w danej szkole. Zajęcia odbędą się stacjonarnie, w przestrzeni każdej z placówek.

Zajęcia poprowadzi specjalista w zakresie inteligencji emocjonalnej i samoregulacji/psycholog, posiadający doświadczenie w pracy z nauczycielami i znajomość mechanizmów przeciwdziałania wypaleni zawodowemu. Spotkania zaplanowane są w taki sposób, aby wspierały nie tylko rozwój indywidualny uczestników, ale również budowały wspierającą kulturę pracy w szkołach i wzmacniały zasoby całego grona pedagogicznego.

Projekt oferuje konkretną, praktyczną formę wsparcia, łatwą do wdrożenia, opartą na sprawdzonych metodach psychologii pozytywnej, neurobiologii relacji i technikach samoregulacji. Kameralny charakter spotkań oraz ich regeneracyjna atmosfera umożliwią uczestnikom zatrzymanie się, refleksję i odzyskanie wewnętrznej równowagi.

Program merytoryczny obejmuje cztery spotkania:

Spotkanie 1: Ciało, emocje i stres – jak działa Twój układ nerwowy w szkole

Cel: Zrozumienie biologicznych podstaw reakcji stresowych i emocjonalnych w codziennej pracy nauczyciela.

Spotkanie 2: Emocje jako kompas – jak je rozumieć, zamiast tłumić

Cel: Nauczenie się wykorzystywania emocji jako informacji o wartościach i granicach.

Spotkanie 3: Umysł w akcji – praca z myślami, które podsycają stres

Cel: Uświadomienie roli przekonań i nawyków myślowych w stresie zawodowym.

Zakres:

Spotkanie 4: Regeneracja w praktyce – planowanie własnego ekosystemu samoregulacji

Cel: Zebranie zdobytej wiedzy w konkretny plan mikroregeneracji.

Materiały dla uczestników:

broшура: „Samoregulacja nauczycielska w praktyce”

plansza edukacyjna „10 mikroregeneracji” do pokoju nauczycielskiego

imienny certyfikat ukończenia cyklu

Uzasadnienie potrzeby realizacji zadania:

Współczesny nauczyciel pracuje w warunkach silnego przebodźcowania, wysokich oczekiwań i ograniczonych zasobów wsparcia. W sytuacjach codziennego stresu zawodowego, przeciążenia

zadaniami, konfrontacji z trudnymi zachowaniami uczniów czy emocjami rodziców, wielu nauczycieli nie dysponuje skutecznymi narzędziami do ochrony własnego dobrostanu.

Projekt „Pokój dla Nauczyciela” stanowi realną odpowiedź na te wyzwania. Tworzy bezpieczną przestrzeń refleksji, rozwoju i wzmocnienia, bez konieczności reorganizacji pracy szkoły czy dużych nakładów finansowych. Jest skonstruowany tak, by mógł być z łatwością zaadaptowany w każdej placówce. Dzięki pracy z emocjami, ciałem, myślami i relacjami – uczestnicy otrzymują komplet praktycznych narzędzi, które mogą stosować na co dzień.

Miejsce realizacji zadania:

Trzy szkoły (podstawowe lub ponadpodstawowe) zlokalizowane na terenie Gminy Miasto Szczecin.

Grupa docelowa

Nauczyciele

Sposób rozwiązywania problemów / zaspokajania potrzeb grupy docelowej

Projekt oparty jest na cyklicznych spotkaniach warsztatowych o charakterze edukacyjno-regeneracyjnym, skierowanych do nauczycieli i specjalistów pracujących z dziećmi. Każdy cykl obejmuje cztery dwugodzinne sesje realizowane bezpośrednio w szkołach, co pozwala uczestnikom korzystać ze wsparcia bez konieczności reorganizacji pracy placówki.

Zajęcia prowadzone będą przez specjalistę z zakresu inteligencji emocjonalnej, psychologii relacji i samoregulacji – osobę posiadającą doświadczenie w pracy z kadrą pedagogiczną oraz znajomość mechanizmów wypalenia zawodowego. Program obejmuje zarówno pracę indywidualną, jak i grupową, łącząc elementy psychoedukacji z praktyką – od analizy biologii stresu, przez rozpoznawanie emocji, pracę z myślami, aż po ćwiczenia regeneracyjne.

Spotkania zaprojektowano tak, aby w elastyczny sposób odpowiadały na aktualne potrzeby uczestników. Kameralny charakter grup (do 10 osób) umożliwia bezpieczną atmosferę oraz możliwość bieżącego reagowania na pojawiające się trudności. Zajęcia mają formę praktyczną, interaktywną i są prowadzone z szacunkiem do zasobów oraz granic uczestników.

Za realizację projektu odpowiadać będzie koordynator, który zadba o spójność merytoryczną działań oraz ich zgodność z harmonogramem. Dzięki doświadczeniu zespołu Fundacji oraz jego interdyscyplinarnej strukturze (psycholodzy, pedagodzy, terapeuci), możliwe będzie elastyczne reagowanie na zmieniające się potrzeby i wyzwania nauczycieli uczestniczących w projekcie.

Komplementarność z innymi działaniami podejmowanymi przez organizację lub inne podmioty
Projekt „Pokój dla Nauczyciela” stanowi naturalną kontynuację działań Fundacji prowadzonych od ponad dekady na rzecz zdrowia psychicznego oraz budowania kompetencji emocjonalnych. Fundacja od wielu lat wspiera dzieci, młodzież, rodziców oraz nauczycieli poprzez warsztaty, szkolenia, działania edukacyjne oraz kampanie społeczne. Od 2021 roku realizuje zajęcia terapeutyczno-wzmacniające w młodzieżowych ośrodkach wychowawczych z wykorzystaniem autorskiego narzędzia „Abecadło Inteligencji Emocjonalnej”.

W ostatnich latach Fundacja przeprowadziła szereg projektów adresowanych do dzieci i młodzieży, takich jak „Wróć do szkoły bez stresu” oraz „W stronę Słońca”, a także współtworzyła kampanię „Nastolatek w stresie”, w ramach której powstały materiały i webinary wspierające komunikację

między rodzicami a nastolatkami. Od 2018 roku prowadzi ogólnopolską kampanię „Przejdź na Jasną Stronę Mocy”, w ramach której organizowane są wykłady i działania edukacyjne dla dzieci, młodzieży i dorosłych, dotyczące emocji, samoświadomości i budowania zdrowych relacji.

Projekt „Pokój dla Nauczyciela” wpisuje się w dotychczasową misję Fundacji, uzupełniając działania profilaktyczne o istotny obszar – wsparcie emocjonalne osób dorosłych pracujących na co dzień z dziećmi. Dzięki temu możliwe jest tworzenie spójnych, środowiskowych systemów wsparcia, w których dobrostan nauczyciela przekłada się na dobrostan ucznia.

Miejsce realizacji

Stacjonarnie Miasto Szczecin.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Liczba przeprowadzonych cykli spotkań dla nauczycieli	12 spotkań (4 spotkania w 3 szkołach)	Harmonogram, listy obecności
Liczba nauczycieli objętych wsparciem	30 nauczycieli (10 w każdej grupie)	Listy obecności stacjonarnie, Ankiety
Wzrost wiedzy uczestników na temat samoregulacji i odporności emocjonalnej	min. 80% uczestników zadeklaruje wzrost wiedzy	Ankiety ewaluacyjne przed i po cyklu spotkań
Poziom satysfakcji uczestników z udziału w zajęciach	min. 80% oceni zajęcia jako bardzo wartościowe	Ankiety końcowe, opinie zebrane od uczestników

5. Krótka charakterystyka Oferenta, jego doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie oraz zasobów, które będą wykorzystywane w realizacji zadania.

Charakterystyka oferenta

Polska Fundacja Przeciwdziałania Uzależnieniom (KRS: 0000497254) od ponad 10 lat działa na rzecz zdrowia psychicznego dzieci, młodzieży, dorosłych oraz kadry pedagogicznej. Fundacja specjalizuje się w prowadzeniu działań psychoedukacyjnych, profilaktycznych i terapeutycznych, a także kampanii społecznych i programów w zakresie inteligencji emocjonalnej, przeciwdziałania uzależnieniom oraz budowania odporności psychicznej.

W ostatnich latach Fundacja zrealizowała m.in.:

ogólnopolski program „Abecadło Inteligencji Emocjonalnej” – w szkołach podstawowych i młodzieżowych ośrodkach wychowawczych,
cykl warsztatów dla rodziców „Świadomy Rodzic”,
działania kampanii „Całe Zachodniopomorskie mówi o emocjach” oraz „Przejdź na Jasną Stronę Mocy”,
działania wspierające samoregulację i dobrostan nauczycieli, w tym prelekcje, warsztaty oraz sesje indywidualne w szkołach.

Fundacja dysponuje doświadczonym zespołem psychologów, edukatorów i trenerów, posiada także autorskie narzędzia dydaktyczne opracowane w oparciu o aktualną wiedzę z zakresu neuropsychologii i psychologii zdrowia. Zespół realizujący zadanie ma doświadczenie w pracy z nauczycielami, rozumie specyfikę ich środowiska zawodowego i potrafi dostosować metodykę do ich potrzeb.

Zasoby wykorzystywane w projekcie:

wykwalfikowany prowadzący (psycholog specjalizujący się w samoregulacji),
sprawdzone materiały merytoryczne i narzędzia edukacyjne,
własne materiały graficzne i plansze edukacyjne,
zaplecze organizacyjne Fundacji (koordynacja, komunikacja, promocja).

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Polska Fundacja Przeciwdziałania Uzależnieniom od początku swojej działalności podejmuje się licznych działań na rzecz zmian społecznych. Zarówno w zakresie przeciwdziałania uzależnieniom, ale także propaguje sport i zdrowe zachowania, czy swoim działaniem obejmuje różne emocjonalne zagadnienia.

Przykładowe projekty, które były realizowane dzięki dotacjom:

2014: Ministerstwo Sportu. Nazwa zadania: „Festiwal Sportu”, 40.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo.

2015: Urząd Miasta Szczecin Spotkanie Organizacji Pozarządowych pod Platanami XVI edycja, 10.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo.

2015: Urząd Miasta Szczecin „Festiwal Sportu I Muzyki” 5.300 zł rozliczone rzetelnie i terminowo

2015: Urząd Miasta Szczecin “Baltic Tall Ships Regatta” 5.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo

2015: Urząd Miasta Szczecin „ Pasja Zamiast Używek” 8.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo.

2016: Urząd Miasta Szczecin Spotkanie Organizacji Pozarządowych pod Platanami XVI edycja, 15.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo w ofercie zbiorowej

2017: podwykonawca dla TUIKS Spotkanie Organizacji Pozarządowych pod Platanami XVII edycja, 8.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo

2018: Urząd Miasta Szczecin mała dotacja Kampania społeczna na Bulwarach Szczecińskich "Przejdź na Jasną Stronę Mocy" 10.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo

2019: Urząd Miasta Szczecin mała dotacja Kampania społeczna na Bulwarach Szczecińskich „Przejdź na jasną stronę mocy” 35.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo

2020: Urząd Miasta Szczecin, zadanie publiczne "Bulwary Miejscem Pozytywnych Osobowości", 35.000 zł, rozliczono rzetelnie i terminowo

W 2020 roku w ramach projektu ABC Inteligencji Emocjonalnej "Społecznik na lata 2019-2021 - Program Marszałkowski", zostały zrealizowane nagrania dla rodziców i nauczycieli, które miały na celu wspieranie budowanie młodego pokolenia. Projekt był sukcesem, a jego zrealizowanie dało kadrze Fundacji niezbędne doświadczenie do przeprowadzenia projektu "W stronę słońca - rewitalizacja po pandemii".

2023: Polsko-Amerykańska Fundacja Wolności "PAFW", zadanie publiczne "PoPandemiczna Rewitalizacja", 35.000 zł rozliczone rzetelnie i terminowo

2024: Urząd Miasta Szczecin, zadanie publiczne "Abecadło", 10 000 zł.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Podczas projektu Fundacja będzie korzystać z własnych zasobów rzeczowych takich jak: materiały dydaktyczne, drukarka, komputer, projektor, głośnik, telefony, auto Fundacji na dojazdy na miejsce warsztatów. Warsztaty odbywać się będą w gabinecie Fundacji, na ul. Wierzbowej 99 w Szczecinie. Jest to nowo odnowiony gabinet zapewniający swobodną pracę terapeutyczną z 10 osobami w jednej grupie warsztatowej oraz zapewniający dostęp dla osób z niepełnosprawnością.

6. Opis sposobu zapewnienia dostępności architektonicznej, cyfrowej oraz informacyjno-komunikacyjnej, zgodnie z wymaganiami o których mowa w art. 6 ustawy z dnia 19 lipca 2019 r. o poprawie zapewniania dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Dostępność architektoniczna:

Zajęcia będą realizowane na terenie trzech szkół podstawowych w Gminie Miasto Szczecin, z udziałem kadry pedagogicznej tych placówek. Uczestnicy są pracownikami tych szkół i dobrze znają warunki lokalowe. Z tego względu nie zachodzi potrzeba organizowania dodatkowych rozwiązań w zakresie dostępności architektonicznej – przestrzenie, w których odbywać się będą spotkania, są znane i adekwatne do potrzeb uczestników.

Dostępność cyfrowa:

Informacje o projekcie będą dostępne na stronie internetowej Fundacji, która spełnia podstawowe wymogi dostępności cyfrowej (m.in. odpowiedni kontrast, możliwość powiększania tekstu, dostępność na urządzeniach mobilnych). W razie potrzeby istnieje możliwość przekazania materiałów edukacyjnych w wersji uproszczonej lub edytowalnej – dostosowanej do indywidualnych potrzeb uczestników.

Dostępność informacyjno-komunikacyjna:

Fundacja zapewnia możliwość kontaktu telefonicznego oraz mailowego w sprawach związanych z projektem. Informacje i materiały będą przygotowane z zastosowaniem przejrzystego układu, prostego języka i wspomagających grafik. W przypadku zgłoszenia szczególnych potrzeb komunikacyjnych ze strony uczestników, Fundacja dołoży starań, by zapewnić niezbędne wsparcie w zakresie dostosowania treści i form przekazu.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Honorarium specjalisty prowadzącego zajęcia, psychologa	3 600,00		
2.	Druk materiałów edukacyjnych (30 broszur + 3 plansze edukacyjne)	500,00		
3.	Zakup materiałów do pracy twórczej i ćwiczeń	400,00		
4.	Honorarium dla grafika – opracowanie graficzne materiałów edukacyjnych i promocyjnych (broszura „Samoregulacja nauczycielska w praktyce”, plansza „10 mikroregeneracji”	500,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		5 000,00	5 000,00	0,00

V. Oświadczenia

Oświadczam(y), że:

- 1) proponowane zadanie publiczne będzie realizowane wyłącznie w zakresie działalności pożytku publicznego oferenta(-tów);
- 2) pobieranie świadczeń pieniężnych będzie się odbywać wyłącznie w ramach prowadzonej odpłatnej działalności pożytku publicznego;
- 3) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ją)* / zalega(-ją)* z opłacaniem należności z tytułu składek na ubezpieczenia społeczne;
- 5) dane zawarte w części II niniejszej oferty są zgodne z Krajowym Rejestrem Sądowym* / inną właściwą ewidencją* ;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie oraz załącznikach są zgodne z aktualnym stanem prawnym i faktycznym;
- 7) w zakresie związanym ze składaniem ofert, w tym z gromadzeniem, przetwarzaniem i przekazywaniem danych osobowych, a także wprowadzaniem ich do systemów informatycznych, osoby, których dotyczą te dane, złożyły stosowne oświadczenia zgodnie z przepisami o ochronie danych osobowych.

PDF Eraser Free

.....
.....

.....
.....

.....
.....

(podpis osoby
upoważnionej
lub podpisy osób
upoważnionych
do składania oświadczeń
woli
w imieniu oferenta)

Data.....

Załączniki:

1. Oświadczenie do umowy (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)
2. Dodatkowy załącznik (np. pełnomocnictwo, upoważnienie) (*fakultatywny*)

¹⁾ Rodzaj zadania zawiera się w zakresie zadań określonych w art. 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie (Dz. U. z 2018 r. poz. 450, z późn. zm.).

²⁾ Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.