

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	Zarząd Województwa Mazowieckiego
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	24) pomoc ofiarom katastrof, klęsk żywiołowych, konfliktów zbrojnych i wojen w kraju i za granicą

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: Europejska Fundacja na Rzecz Edukacji, Profilaktyki i Wychowania NORMA , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0000444586 , Kod pocztowy: 02-668 , Poczta: Warszawa , Miejscowość: Warszawa , Ulica: Aleja Lotników , Numer posesji: 13 , Numer lokalu: 18 , Województwo: mazowieckie , Powiat: Warszawa , Gmina: Mokotów (dzielnica) , Strona www: fundacjanorma.org , Adres e-mail: biuro@fundacjanorma.org , Numer telefonu: +48691463399 , 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)	Rafał Miłkowski Adres e-mail: biuro@fundacjanorma.org Telefon: +48691463399

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	STRESS OUT - trening dla osób wspierających uchodźców w kryzysie wojennym			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	14.08.2023	Data zakończenia	14.10.2023

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

Opis zadania

Zadanie skierowane jest do osób zaangażowanych w działania pomocowe i wsparciowe na rzecz uchodźców z Ukrainy.

Jego celem jest przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, na które narażona jest grupa profesjonalistów, regularnie pracująca w wyjątkowo trudnych warunkach od prawie 1,5 roku. Wypalenie zawodowe to odpowiedź organizmu na stres wynikający z sytuacji pracy. W kontekście pomocy humanitarnej oraz pracy w kryzysie uchodźczym spowodowanym wojną, mówimy o nieustannym obciążeniu psychicznym i emocjonalnym pomagających. Każdego dnia stykają się z dramatycznymi historiami, ekstremalnymi emocjami klientów/beneficjentów, trudnymi sytuacjami, działaniami wymagającymi uruchomienia wszystkich wewnętrznych zasobów i potencjału, często również z bezradnością i brakiem możliwości rozwiązania problemów tu i teraz. To wszystko generuje ponadprzeciętną ilość stresu oraz wpływa na ich równowagę psychofizyczną. Dlatego niezwykle istotne jest zadbanie o sferę własnego dobrobytu, zgodnie z zasadą, że pomagający aby mógł pomagać najpierw musi zadbać o siebie. Proponowany trening jest zatem odpowiedzią na potrzeby tej grupy.

Program treningu opracowany jest tak, aby wykorzystać różnorodne praktyczne metody i narzędzia polepszenia dobrostanu psychofizycznego uczestników, które możliwe są również do samodzielnego wykorzystania w dalszej praktyce w miejscu pracy lub w domu. Obejmuje elementy technik oddechowych, relaksacji, skanowania ciała, arteterapii, shinrin-yoku (kąpiele leśne), mindfulness (uwaga), jogi, a także w razie potrzeby również TRE (Tension & Trauma Releasing Exercises) i ILS (Integrated Listening Systems). Dzięki doświadczeniu i praktyce trenerów, program będzie mógł być dostosowany do indywidualnych potrzeb uczestników, wyrażonych podczas sesji wprowadzającej. Ta sesja służyć będzie również psychoedukacji i przypomnieniu wiedzy nt. źródeł stresu, higieny pracy oraz zachowaniu równowagi pomiędzy życiem zawodowym i prywatnym (work-life balance).

Planujemy przeprowadzić ankietę przed rozpoczęciem treningu oraz po jego zakończeniu, aby określić adekwatność, skuteczność i efektywność zaplanowanych działań. Dodatkowo ankietę końcową przeprowadzona będzie na zakończenie treningu oraz 2 tygodnie później, aby określić również jak poznane metody i narzędzia sprawdzają się w praktyce podczas samodzielnego wykorzystywania przez uczestników. Trenerzy przez 3 tygodnie po zakończeniu warsztatów będą dostępni w ramach konsultacji online lub telefonicznych.

Trening odbędzie się pod koniec września lub na początku października. W miejscu blisko natury, sprzyjającym wyciszeniu. W bliskiej odległości od Warszawy, aby zapewnić łatwość dojazdu, jednak z dala od zgiełku miasta.

Planowany harmonogram:

DZIEŃ 1

przyjazd

grupowa sesja wprowadzająca (2 godziny)

sesja warsztatowa w podziale na 2 grupy (3 godziny)

wieczorna grupowa sesja relaksacyjna (2 godziny)

DZIEŃ 2

poranna grupowa sesja "na dobry dzień" (1 godzina)
przedpołudniowa sesja warsztatowa w podziale na 2 grupy (2,5 godziny)
popołudniowa sesja warsztatowa w podziale na 2 grupy (2,5 godziny)
grupowa sesja podsumowująca (1 godzina)
wyjazd

Miejsce realizacji

Teren województwa mazowieckiego, Warszawa w zakresie działań organizacyjnych, Radziejowice (Dom Pracy Twórczej, ul. Sienkiewicza 4) lub Wilga (Hotel Las i Woda, ul. Spokojna 1) w zakresie realizacji treningu. Ostateczne miejsce realizacji treningu wybrane zostanie po uzyskaniu dofinansowania oraz zależeć będzie od dostępności w wybranym przez nas terminie.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
uczestnicy treningu (liczba osób)	20	lista uczestników, formularz zgłoszenia
trening specjalistyczny (liczba godzin)	22	harmonogram, notatka z realizacji
wzmocnienie odporności i sprężystości psychicznej uczestników	95%	ankieta pre i post
wzmocnienie umiejętności radzenia sobie z emocjami w sytuacjach stresujących, trudnych i kryzysowych uczestników	95%	ankieta pre i post
wzmocnienie umiejętności równoważenia pracy pomocowej i zawodowej z życiem osobistym	95%	ankieta pre i post

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

Charakterystyka oferenta

Europejska Fundacja na Rzecz Edukacji, Profilaktyki i Wychowania NORMA to organizacja założona w 2012 roku przez zespół pasjonatów i specjalistów realizujących działania na rzecz dziecka i rodziny.

Dotychczas w ramach działalności statutowej Fundacja zrealizowała projekty:

- na rzecz dzieci, młodzieży i młodych dorosłych - m.in. bezpłatne konsultacje pedagogiczno-psychologiczne, konsultacje rozwojowe, korepetycje, warsztaty umiejętności społecznych, warsztaty wzmacniające kompetencje społeczno-emocjonalne, warsztaty radzenia sobie ze stresem, warsztaty technik relaksacyjnych, warsztaty pewności siebie, profilaktyka uzależnień, interwencja kryzysowa, mediacje rówieśnicze, zagospodarowanie czasu wolnego, kolonie i półkolonie, zajęcia edukacyjne w szkołach,
- dla rodziców i opiekunów - w tym poradnictwo rodzinne dla rodziców i opiekunów, konsultacje psychologiczno-pedagogiczne dla rodziców/opiekunów, warsztaty umiejętności wychowawczych, mediacje,
- na rzecz rodzin i społeczności lokalnej - pikniki, imprezy rodzinne, imprezy okolicznościowe, wyjazdy grupowe, warsztaty rozwojowe i integracyjne,
- dla specjalistów - szkolenia i warsztaty podnoszące kompetencje, konsultacje, wsparcie mentorskie.

Od wybuchu wojny na Ukrainie, Fundacja aktywnie angażuje się w różne działania na rzecz uchodźców, szczególnie w obszarze wsparcia rodzin, kobiet i dzieci. Od kwietnia 2022 roku m.in. prowadzi regularne specjalistyczne działania wsparcia społeczno-emocjonalnego dla dzieci i młodzieży w punktach zbiorowego zakwaterowania dla uchodźców, a także wspiera rodziców i opiekunów w radzeniu sobie z rodzicielstwem i funkcjonowaniem rodziny w kryzysie uchodźczym. Jest aktywnym uczestnikiem życia warszawskiego i mazowieckiego środowiska organizacji pozarządowych. Angażuje się w konsultacje UNHCR dot. aktualnej sytuacji związanej z kryzysem uchodźczym.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja posiada doświadczenie w obszarze merytorycznym i praktycznym planowanego projektu. Od wielu lat zajmuje się wsparciem specjalistycznym, posiada wiedzę i doświadczenie w zakresie różnorodnych metod terapeutycznych i relaksacyjnych. Od prawie 1,5 roku aktywnie działa w obszarze wsparcia uchodźców wojennych z Ukrainy, zna środowisko specjalistów i wolontariuszy działających w tym środowisku. Zna warunki, w których pracują, problemy z którymi się mierzą. Identyfikuje ich potrzeby,

Fundacja ma również doświadczenie w realizacji projektów w ramach tzw. "małych grantów" finansowanych z różnych źródeł.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Do działań projektowych wykorzystane zostaną zasoby rzeczowe Fundacji tj. sprzęt i materiały do prowadzenia treningów (maty, koce, komplet instrumentów do relaksacji, rekwizyty do ćwiczeń oddechowych i mindfulness, głośniki bezprzewodowe, flipchart, dyfuzory do olejków i inne),

materiały dydaktyczne i edukacyjne, sprzęt i artykuły biurowe.

Dodatkowo Fundacja posiada praktyczną wiedzę nt. rzeczywistych potrzeb specjalistów wspierających uchodźców, którą wykorzysta w planowaniu szczegółów programu treningu.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Działania organizacyjne i merytoryczne (1 osoba, faktura)	1 500,00		
2.	Wynagrodzenie dla trenerów (3 osoby, faktura)	6 000,00		
3.	Nocleg i wyżywienie dla uczestników	4 000,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 500,00	10 000,00	1 500,00

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.

.....

.....

.....

.....

.....

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

Data.....

Załączniki:

1. Dokument potwierdzający status prawny Oferenta (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)

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.