

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: Fundacja Dbajmy o siebie , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001010407 , Kod pocztowy: 87-100 , Poczta: Toruń , Miejscowość: Toruń , Ulica: Lelewela , Numer posesji: 2 , Numer lokalu: 2 , Województwo: kujawsko-pomorskie , Powiat: Toruń , Gmina: m. Toruń , Strona www: www.fundacjadbajmyosiebie.pl , Adres e-mail: biuro@fundacjadbajmyosiebie.pl , Numer telefonu: 606703106 ,	
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)	Karolina Rakocz Adres e-mail: biuro@fundacjadbajmyosiebie.pl Telefon: 606703106

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Pomocni pomagającym			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	17.09.2023	Data zakończenia	15.12.2023

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

Opis zadania

W ramach zadania planujemy stworzyć możliwość bezpłatnej konsultacji dla osób pracujących w organizacjach pozarządowych, które udzielają pomocy osobom uchodźczym z Ukrainy. Konsultacje te będą udzielane przez specjalistki i specjalistów, którzy mają kierunkowe wykształcenie psychologiczne i/lub psychoterapeutyczne. Doceniając prace pracowników i wolontariuszy udzielających pomocy osobom uchodźczym i zdając sobie sprawę z jaki ogromnym cierpieniem osób uchodźczych się stykają wykonując swoje obowiązki uważamy, że powinni oni mieć możliwość skorzystania z profesjonalnej pomocy. Projekt ma na celu przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu, traumatyzacji osób pomagający oraz udzielanie wsparcia. W ramach programu raz w tygodniu będą odbywały się dyżury specjalistyczne, na które będą mogły zgłosić się osoby pracujące w organizacjach pozarządowych. Konsultacja jest możliwa zarówno stacjonarnie w warszawskiej siedzibie Fundacji oraz online. Adresatami programu są zarówno pracownicy zatrudnieni w organizacjach pozarządowych, jak i wolontariusze. Warunkiem jest ich zamieszkanie na terenie województwa mazowieckiego potwierdzone przez ich oświadczenie w wypełnionym formularzu zgłoszenia. Zgłaszający się na pierwszą konsultację będą musieli posiadać dokument zaświadczający, że współpracują z organizacją pozarządową udzielającą pomocą osobom uchodźczym z Ukrainy. Konsultacja będzie trwała 50 minut i będzie udzielana przez psychologa i/lub psychoterapeutkę lub psychoterapeutę mającego przeszkolenie również w terapii zespołu stresu pourazowego. Konsultacja dla zgłaszających się będzie udzielana bezpłatnie. Planujemy stworzyć możliwość zapisania się wcześniejszego na konsultacje, ale również zgłoszenia się do dyżurującego w określonych godzinach specjalisty. W miarę możliwości i potrzeb osoby zgłaszającej się nie wykluczone jest zaproponowane serii spotkań wspierających i przeprowadzenie terapii metodą przetwarzania poznawczego. Ogłoszenie o możliwości skorzystania z pomocy specjalistycznej zostanie rozesłane mailowo do organizacji pozarządowych udzielających pomocy osobom uchodźczym z Ukrainy. Ponadto pojawi się na stronie internetowej Fundacji oraz w mediach społecznościowych. Chętni będą zgłaszać się poprzez wypełnienie formularza zgłoszeniowego umieszczonego na stronie Fundacji. Ogłoszenie będzie spełniało warunki dostępności cyfrowej. Ponadto w formularzu zgłoszeniowym będzie również możliwość zaznaczenia specjalnych potrzeby, tak by zadanie było realizowane zgodnie z zasadami dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami. Zgłosić się będzie można również telefonicznie i w takim wypadku formularz zgłoszeniowy będzie możliwy do wypełnienia z pomocą koordynatora programu. Koordynator będzie czuwał nad poprawności realizacji zadania. Do jego obowiązków będzie należało stworzenie ogłoszeń, przekazanie ich potencjalnym odbiorcom, kontakt celem umówienia konsultacji oraz opracowanie ewaluacji i sprawozdania.

Miejsce realizacji

Siedziba Poradni AMiE, ul. Wspólna 56, Warszawa

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
-----------------	--	---

Udzielenie specjalistycznej pomocy pracownikom organizacji pozarządowych udzielających pomocy osobom uchodźczym z Ukrainy.	60 godzin zrealizowanego dyżuru	lista obecności psychoterapeuty dyżurującego
Rozwój umiejętności radzenia sobie z sytuacją kryzysową związaną z pracą zawodową lub wolontarystyczna w organizacji pozarządowej	80% osób zgłaszających się na konsultację	ankieta ewaluacyjna
Rozwój umiejętności przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu pracowników organizacji	80% osób zgłaszających się na konsultację	ankieta ewaluacyjna
Rozwój umiejętności udzielania wsparcia osobom uchodźczym u pracowników organizacji	80% osób zgłaszających się na konsultację	ankieta ewaluacyjna

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

Charakterystyka oferenta

Misją Fundacji Dbajmy o Siebie jest dbanie o szeroko rozumiany dobrostan. Nasze działania koncentrują na poprawie jakości życia za pomocą metod, których skuteczność została naukowo potwierdzona. Prowadzimy działania wspierające osoby, które zawodowo zajmują się wsparciem i pomaganiem innym. W tym celu min. prowadzimy platformę „AMIE dla Ukrainy” na której znajdują się wystąpienia specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym. Platforma powstała po agresji Rosji na Ukrainę i jest dedykowana osobom udzielającym pomocy profesjonalnie, wolontaryjnie i samym doświadczonym traumą.

Fundatorki Fundacji od lat propagują w Polsce wyłącznie metody pracy psychoterapeutycznej o naukowo potwierdzonej skuteczności napisały i opublikowały serię książek nt. terapii schematów i terapii dialektyczne behawioralnej (DBT), terapii poznawczo-behawioralnej oraz Dialogu Motywującego. Seria książek została dofinansowana ze środków Funduszu Rozwiązywania Problemów Hazardowych, będących w dyspozycji Ministra Zdrowia w ramach konkursu przeprowadzonego przez Krajowe Biuro do Spraw Przeciwdziałania Narkomanii. Ponadto tworzyły one oraz realizowały kilkanaście programu dofinansowanych przez wspomniany Fundusz. W 2022r. jedna z Fundatorek – Jadwiga Maria Jaraczewska otrzymała prestiżową nagrodę Humanitarian Award przyznaną przez International Association of Cognitive Behavioral Therapy.

W ramach działań skierowanych do osób zajmujących się zawodowo pomaganiem innym w roku bieżącym Fundacja zrealizowała projekt szkoleniowy "Dialog w pieczy zastępczej", w ramach którego odbyło się szkolenie dla warszawskich pracowników placówek opiekuńczo - wychowawczych pt. " Jak rozmawiać z dorastającym dzieckiem z wykorzystaniem Dialogu Motywującego?". Zadanie to było finansowane przez Urząd Miasta Warszawy. Ponadto zrealizowaliśmy projekt "Lekcji Dbania o Siebie" skierowanej do nauczycieli. Fundacja otrzymała również od Krajowego Centrum Przeciwdziałania Uzależnieniom finansowanie programu szkoleniowego dla psychoterapeutów uzależnień oraz lekarzy. Projekt ten jest realizowany od czerwca do grudnia 2023r. Dodatkowo we współpracy z Poradnią Akademii Motywacji i Edukacji prowadzimy program terapii krótkoterminowej dla osób skierowane przez Ośrodki Pomocy

Spółecznej. W tym zakresie współpracujemy z Ośrodkami Pomocy Społecznej z Województwa Mazowieckiego.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Od początku istnienia Fundacja zajmuje się wspieraniem osób, które zawodowo zajmują się pomaganiem potrzebującym. Świadczy o tym prowadzenie platformy dla specjalistów zajmujących się zdrowiem psychicznym. Na platformie znajduje się szereg webinarów dotyczących pomocy osobom, które doświadczyły traumy. Dodatkowo realizowaliśmy szkolenia dla pracowników pieczy zastępczej, nauczycieli, a obecnie dla psychoterapeutów uzależnień oraz lekarzy. Ponadto grupa specjalistów, psychoterapeutów, superwizorów związanych z Akademią Motywacji i Edukacji przez około rok czasu spotykała się w ramach grupy roboczej i przygotowywała się do prowadzenia terapii zespołu stresu pourazowego metodą przetwarzania poznawczego. Metoda ta będzie wykorzystana w działaniach zaplanowanych w niniejszym programie. W grudniu ubiegłego roku AMiE zorganizowało szkolenie z tej metody poprowadzone przez amerykańską psychoterapeutkę Patricia Resick, twórczynię tej metody. Na potrzeby szkolenia rozpoczęliśmy współpracę z osobami pracującymi z imigrantami w ośrodkach dla uchodźców oraz w Straży Granicznej.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

- specjalista posiadający wykształcenie psychologiczne i /lub psychoterapeutyczne (dopuszczamy możliwość zatrudnienia osoby będącej w trakcie szkolenia z psychoterapii),
- koordynatorka projektu - osoba posiadające roczne doświadczenie w koordynacji projektów organizacji pozarządowej,

Zasoby rzeczowe:

- drukarka,
- laptop.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Dyżur specjalistyczny - 12 dyżurów x 5h x 150 zł	9 000,00		
2.	Wynagrodzenie za koordynację szkolenia: napisanie ogłoszeń, kontakt z organizacjami pozarządowymi, kontakt z adresatami programu, ewaluacja, sprawozdanie.	1 000,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10 000,00	10 000,00	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.

.....

....

.....

....

.....

....

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

Data.....

Załączniki:

1. Dokument potwierdzający status prawny Oferenta (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.