

# 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

<b>1. Organ administracji publicznej, do którego adresowana jest oferta</b>	Urząd Miasta Stołecznego Warszawy
<b>2. Rodzaj zadania publicznego<sup>1)</sup></b>	32) przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

## II. Dane oferenta(-tów)

<b>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</b>	
Nazwa: <b>FUNDACJA POTRZEBA ROZWOJU</b> , Forma prawna: <b>Fundacja</b> , Numer Krs: <b>0000981676</b> , Kod pocztowy: <b>03-287</b> , Poczta: <b>WARSZAWA</b> , Miejscowość: <b>Warszawa</b> , Ulica: <b>Głębocka</b> , Numer posesji: <b>56f</b> , Numer lokalu: <b>3</b> , Województwo: <b>mazowieckie</b> , Powiat: <b>Warszawa</b> , Gmina: <b>Białołęka (dzielnica)</b> , Strona www: <b>www.fundacjapotrzebarozwoju.pl</b> , Adres e-mail: <b>kontakt@fundacjapotrzebarozwoju.pl</b> , Numer telefonu: <b>517745224</b> ,	
Adres do korespondencji jest taki sam jak adres oferenta	
<b>2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)</b>	<b>Katarzyna Racisz</b> <b>Adres e-mail: kontakt@fundacjapotrzebarozwoju.pl</b> <b>Telefon: 517745224</b>

## III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

<b>1. Tytuł zadania publicznego</b>	Cyfrowa równowaga na co dzień. Program profilaktyki uzależnień behawioralnych dla dorosłych mieszkańców Warszawy			
<b>2. Termin realizacji zadania<sup>2)</sup></b>	Data rozpoczęcia	14.09.2026	Data zakończenia	07.12.2026

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

#### Opis zadania

Projekt „Cyfrowa równowaga na co dzień. Program edukacyjno-profilaktyczny przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym dla dorosłych mieszkańców Warszawy” jest działaniem z zakresu profilaktyki uzależnień behawioralnych, skierowanym do dorosłych mieszkańców m.st. Warszawy. Jego celem jest zwiększenie świadomości dotyczącej ryzykownych nawyków cyfrowych, kompulsywnego korzystania z telefonu, internetu i mediów społecznościowych oraz wzmocnienie praktycznych umiejętności pozwalających lepiej regulować napięcie, stawiać granice cyfrowe i budować zdrowsze sposoby odpoczynku oraz funkcjonowania poza ekranem.

Projekt odpowiada na narastające zjawisko przeciążenia cyfrowego, stałej dostępności online, kompulsywnego scrollowania, trudności z odłączaniem się od telefonu, korzystania z mediów społecznościowych jako formy szybkiej ulgi oraz pogłębiających się problemów z koncentracją, snem, regeneracją i relacjami. Współczesny dorosły mieszkaniec dużego miasta coraz częściej funkcjonuje w świecie, w którym praca, odpoczynek, kontakt społeczny, rozrywka i regulowanie emocji odbywają się za pośrednictwem ekranu. Granica między używaniem technologii jako narzędzia a kompulsywnym sięganiem po bodźce cyfrowe bywa trudna do zauważenia.

Potrzeba realizacji projektu wynika z obserwowanego wzrostu znaczenia technologii cyfrowych w życiu codziennym dorosłych oraz z konieczności wzmacniania działań profilaktycznych dotyczących uzależnień behawioralnych. Z internetu korzysta zdecydowana większość dorosłych Polaków, a telefon, media społecznościowe, komunikatory, platformy wideo i aplikacje stały się stałym elementem pracy, odpoczynku i relacji. Jednocześnie wiele osób nie posiada wystarczającej wiedzy, jak rozpoznać moment, w którym zwykły nawyk zaczyna przybierać formę zachowania kompulsywnego, służącego głównie rozładowaniu napięcia, unikaniu emocji lub ucieczce od przeciążenia.

Projekt ma charakter edukacyjny i profilaktyczny, a nie terapeutyczny. Nie będzie obejmował diagnozy ani leczenia uzależnień. Jego zadaniem jest wzmacnianie czynników chroniących: samoświadomości, umiejętności rozpoznawania sygnałów ryzyka, zdrowszych sposobów regulowania napięcia, higieny cyfrowej, odpoczynku, relacji społecznych oraz wiedzy o tym, gdzie szukać pomocy w sytuacji, gdy korzystanie z technologii zaczyna wymykać się spod kontroli.

Grupą docelową będą dorośli mieszkańcy Warszawy, w szczególności osoby, które zauważają u siebie nadmierne korzystanie z telefonu, internetu lub mediów społecznościowych, mają trudność z odpoczynkiem bez ekranu, kompulsywnie sięgają po telefon w sytuacjach stresu, napięcia, samotności, zmęczenia lub nudy, doświadczają przebodźcowania, rozproszenia, problemów ze snem lub koncentracją albo chcą wzmocnić własną higienę cyfrową i nauczyć się zdrowszych sposobów regulowania napięcia. Projekt będzie szczególnie wartościowy dla osób pracujących online, rodziców, opiekunów, osób przeciążonych obowiązkami zawodowymi i rodzinnymi oraz dorosłych mieszkańców, którzy chcą odzyskać większy wpływ na swoje codzienne nawyki cyfrowe. W ramach zadania planujemy realizację 4 stacjonarnych warsztatów edukacyjno-profilaktycznych, każdy po 2 godziny, dla różnych grup dorosłych mieszkańców Warszawy. W każdym warsztacie weźmie udział około 15 osób, czyli łącznie minimum 60 uczestników działań stacjonarnych. Każdy warsztat będzie samodzielnym spotkaniem, dzięki czemu projekt będzie dostępny dla większej liczby osób, bez konieczności uczestniczenia w całym cyklu.

Dodatkowo planujemy realizację 1 otwartego spotkania edukacyjno-profilaktycznego dla szerszej grupy mieszkańców Warszawy, w którym weźmie udział minimum 40 osób. Spotkanie będzie poświęcone rozpoznawaniu sygnałów ryzykownego korzystania z telefonu, internetu i mediów społecznościowych oraz pierwszym krokom do odzyskiwania cyfrowej równowagi. Dzięki połączeniu warsztatów w mniejszych grupach oraz jednego otwartego spotkania projekt obejmie minimum 100 uczestników i udziałów, co zwiększy skalę oddziaływania zadania i poprawi relację pomiędzy kosztami a planowanymi rezultatami.

Zakres tematyczny działań obejmie następujące obszary:

1. Kiedy telefon przestaje być tylko narzędziem?

Uczestnicy poznają podstawowe mechanizmy uzależnień behawioralnych i zachowań kompulsywnych. Omówione zostaną sygnały ostrzegawcze, takie jak utrata kontroli nad czasem spędzonym online, trudność z odłączeniem się od telefonu, sięganie po ekran mimo zmęczenia, napięcia lub pogorszenia samopoczucia, a także korzystanie z technologii jako sposobu unikania emocji.

2. Stres, napięcie i szybka ulga — dlaczego scrollujemy, kiedy jesteśmy zmęczeni?

Warsztat będzie poświęcony zależności między stresem, przeciążeniem, samotnością, nudą, zmęczeniem a automatycznym sięganiem po telefon. Uczestnicy przyjrzą się własnym wyzwalaczom, czyli sytuacjom, w których najczęściej tracą kontrolę nad czasem spędzonym online.

3. Higiena cyfrowa, sen i koncentracja

Uczestnicy dowiedzą się, jak nadmiar bodźców cyfrowych wpływa na sen, regenerację, uwagę, pamięć, relacje i codzienne funkcjonowanie. Warsztat obejmie konkretne narzędzia: granice czasowe, cyfrowe rytuały przejścia, wyciszanie powiadomień, wieczorną higienę cyfrową oraz świadome korzystanie z mediów społecznościowych.

4. Mój plan cyfrowej równowagi

Spotkanie będzie miało charakter integrujący i praktyczny. Uczestnicy stworzą własny plan małych zmian: co ograniczam, czym zastępuję kompulsywny nawyk, po czym rozpoznaję ryzyko, jak dbam o odpoczynek offline, jakie relacje i aktywności mnie wzmacniają oraz gdzie mogę szukać pomocy, jeśli problem się nasila.

Otwarte spotkanie edukacyjno-profilaktyczne będzie miało charakter wprowadzający i popularyzujący wiedzę. Obejmie podstawowe informacje dotyczące uzależnień behawioralnych, najczęstsze sygnały ostrzegawcze, autodiagnozę codziennych nawyków cyfrowych, pierwsze kroki ograniczania kompulsywnego korzystania z telefonu i internetu oraz informacje o możliwych formach wsparcia w przypadku pogłębiającego się problemu.

Warsztaty będą prowadzone metodami aktywnymi, z wykorzystaniem psychoedukacji, rozmowy, ćwiczeń indywidualnych i grupowych, analizy codziennych sytuacji, krótkich kart pracy oraz praktycznych narzędzi do wykorzystania po zakończeniu spotkań. Uczestnicy otrzymają materiały edukacyjne: checklistę „Mój plan cyfrowej równowagi”, kartę autodiagnozy nawyków cyfrowych, listę sygnałów ostrzegawczych oraz zestaw prostych ćwiczeń wspierających ograniczanie kompulsywnego sięgania po ekran.

Rekrutacja uczestników zostanie przeprowadzona w sposób otwarty, ale celowany. Informacja o projekcie będzie rozpowszechniana poprzez stronę internetową i media społecznościowe Fundacji Potrzeba Rozwoju, lokalne grupy i kanały informacyjne dla mieszkańców Warszawy, współpracę z organizacjami pozarządowymi, miejscami aktywności lokalnej, bibliotekami, domami kultury, lokalnymi instytucjami oraz bezpośrednio zaproszenia kierowane do podmiotów pracujących z

dorostymi mieszkańcami Warszawy.

Zapisy będą prowadzone przez prosty formularz online oraz, w razie potrzeby, drogą mailową lub telefoniczną. Formularz rekrutacyjny będzie zawierał podstawowe pytania: potwierdzenie pełnoletności, zamieszkanie na terenie Warszawy, wybór terminu warsztatu lub spotkania, deklarację gotowości udziału oraz krótkie pytania dotyczące trudności związanych z korzystaniem z telefonu, internetu lub mediów społecznościowych. Formularz nie będzie miał charakteru diagnostycznego ani klinicznego. Jego celem będzie jedynie lepsze dopasowanie działań do grupy docelowej i potwierdzenie, że projekt trafia do osób, dla których temat jest realnie istotny.

W przypadku większej liczby zgłoszeń pierwszeństwo udziału w warsztatach otrzymają osoby, które wskażą, że doświadczają co najmniej dwóch trudności związanych z nadmiernym korzystaniem z technologii, np. trudności z odłączaniem się od telefonu, pogorszenia snu, kompulsywnego scrollowania, problemów z koncentracją, napięcia po korzystaniu z mediów społecznościowych lub poczucia utraty kontroli nad czasem spędzonym online. Dla pozostałych osób zostanie utworzona lista rezerwowa. Osoby zakwalifikowane otrzymają potwierdzenie udziału oraz informacje organizacyjne drogą mailową lub telefoniczną.

Projekt będzie realizowany przez Fundację Potrzeba Rozwoju z wykorzystaniem jej zasobów organizacyjnych i merytorycznych. W realizację zadania zaangażowana będzie Katarzyna Racisz — coach PCC ICF, trenerka, mentorka i edukatorka, posiadająca doświadczenie w prowadzeniu warsztatów, szkoleń i działań psychoedukacyjnych dotyczących stresu, przeciążenia, emocji, komunikacji, dobrostanu, granic i budowania bardziej wspierających nawyków.

W projekt zostanie zaangażowana również Katarzyna Wojdyła — psycholog, coach i trener mentalny, posiadająca doświadczenie w pracy z człowiekiem w obszarze funkcjonowania psychicznego, regulacji emocji, stresu i wspierania dobrostanu.

Dodatkowo program i materiały edukacyjne zostaną skonsultowane merytorycznie z osobą posiadającą doświadczenie w obszarze profilaktyki uzależnień behawioralnych lub pracy psychologiczno-profilaktycznej z zachowaniami kompulsywnymi. Celem konsultacji będzie upewnienie się, że treści projektu są zgodne z charakterem zadania, nie wchodzą w obszar terapii ani diagnozy, a jednocześnie rzetelnie realizują cele profilaktyczne.

Zadanie będzie realizowane na terenie m.st. Warszawy, w dostępnych komunikacyjnie przestrzeniach warsztatowych, takich jak miejsce aktywności lokalnej, biblioteka, dom kultury, sala organizacji partnerskiej lub wynajęta sala warsztatowa. Przy wyborze miejsca uwzględnione zostaną: dogodny dojazd komunikacją miejską, bezpieczeństwo uczestników, możliwość pracy warsztatowej, dostępność dla osób ze szczególnymi potrzebami oraz komfort prowadzenia rozmowy i ćwiczeń indywidualnych.

Zadanie zakończy się ewaluacją obejmującą krótką ankietę przed i po udziale w działaniach oraz podsumowaniem realizacji projektu. Ewaluacja pozwoli sprawdzić, czy uczestnicy zwiększyli wiedzę na temat mechanizmów uzależnień behawioralnych, lepiej rozpoznają własne sygnały ryzyka, potrafią wskazać konkretne sposoby ograniczania przeciążenia cyfrowego oraz stworzyli prosty plan dbania o cyfrową równowagę w codziennym życiu.

Rezultatem zadania będzie nie tylko realizacja warsztatów i spotkania edukacyjnego, ale przede wszystkim zwiększenie świadomości dorosłych mieszkańców Warszawy w zakresie profilaktyki uzależnień behawioralnych, wzmocnienie ich umiejętności rozpoznawania ryzykownych nawyków

cyfrowych oraz przekazanie praktycznych narzędzi wspierających bardziej świadome, zdrowsze i odpowiedzialne korzystanie z technologii.

### Miejsce realizacji

Zadanie będzie realizowane na terenie m.st. Warszawy, w dostępnych komunikacyjnie przestrzeniach przeznaczonych do prowadzenia działań edukacyjno-warsztatowych dla dorosłych mieszkańców miasta. Warsztaty oraz otwarte spotkanie edukacyjno-profilaktyczne będą odbywać się stacjonarnie w miejscu zapewniającym bezpieczne i komfortowe warunki udziału, sprzyjające pracy warsztatowej, rozmowie, refleksji oraz wykonywaniu ćwiczeń indywidualnych i grupowych. Planowane jest wykorzystanie przestrzeni lokalnych dostępnych dla mieszkańców, takich jak miejsce aktywności lokalnej, biblioteka, dom kultury, sala organizacji partnerskiej lub wynajęta sala warsztatowa na terenie Warszawy. Ostateczne miejsce realizacji zostanie dobrane z uwzględnieniem dostępności komunikacyjnej, możliwości udziału osób z różnych części miasta, warunków technicznych potrzebnych do prowadzenia spotkań oraz dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami.

Przy wyborze miejsca Fundacja będzie brała pod uwagę możliwość swobodnego dojazdu komunikacją miejską, bezpieczeństwo uczestników, odpowiednią wielkość sali, możliwość pracy w grupie oraz zapewnienie podstawowych warunków organizacyjnych, takich jak miejsce do siedzenia, możliwość prowadzenia prezentacji lub pracy z materiałami edukacyjnymi, dostęp do toalety oraz komfortowe warunki udziału.

Działania będą realizowane w przestrzeni dostępnej dla mieszkańców Warszawy i dostosowanej do charakteru zadania, którego celem jest edukacja, profilaktyka oraz wzmacnianie świadomości w zakresie cyfrowej równowagi i przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym.

#### 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Realizacja stacjonarnych warsztatów edukacyjno-profilaktycznych z zakresu przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym i budowania cyfrowej równowagi	4 warsztaty stacjonarne po 2 godziny każdy, łącznie 8 godzin działań warsztatowych	Harmonogram realizacji zadania, listy obecności, dokumentacja merytoryczna warsztatów, dokumentacja fotograficzna, materiały warsztatowe
Realizacja otwartego spotkania edukacyjno-profilaktycznego dla dorosłych mieszkańców Warszawy	1 otwarte spotkanie edukacyjno-profilaktyczne dla minimum 40 osób	Lista zgłoszeń, lista obecności, dokumentacja merytoryczna spotkania, materiały edukacyjne, dokumentacja fotograficzna

Objęcie dorosłych mieszkańców Warszawy działaniami z zakresu profilaktyki uzależnień behawioralnych i higieny cyfrowej	Minimum 100 uczestnikówdziałów, w tym około 60 osób w warsztatach stacjonarnych oraz minimum 40 osób w otwartym spotkaniu edukacyjno-profilaktycznym	Formularze zgłoszeniowe, listy obecności, zestawienie liczby uczestników, dokumentacja organizacyjna projektu
Wzrost wiedzy uczestników na temat mechanizmów uzależnień behawioralnych, przeciążenia cyfrowego oraz wpływu nadmiernego korzystania z telefonu, internetu i mediów społecznościowych na codzienne funkcjonowanie	Minimum 80% uczestników zadeklaruje wzrost wiedzy po udziale w projekcie	Anonimowe ankiety ewaluacyjne przed i po udziale w działaniach, zestawienie wyników ankiet, podsumowanie realizacji zadania
Wzmocnienie umiejętności uczestników w zakresie rozpoznawania sygnałów ryzykownego korzystania z technologii oraz kompulsywnych nawyków cyfrowych	Minimum 80% uczestników wskaże co najmniej 2 własne sygnały ryzyka lub sytuacje, w których najczęściej sięga po ekran w sposób automatyczny	Ankiety ewaluacyjne, karty pracy uczestników, ćwiczenia autodiagnozy nawyków cyfrowych, podsumowanie warsztatów
Wzmocnienie praktycznych umiejętności uczestników w zakresie budowania cyfrowej równowagi i zdrowszych sposobów regulowania napięcia	Minimum 80% uczestników wskaże co najmniej 2 konkretne działania, które może wdrożyć w codziennym życiu w celu ograniczenia przeciążenia cyfrowego i kompulsywnego korzystania z telefonu lub internetu	Ankiety ewaluacyjne, karty pracy, wypowiedzi uczestników zebrane podczas podsumowania warsztatów, formularze podsumowujące
Przygotowanie przez uczestników prostego planu cyfrowej równowagi	Minimum 60 uczestników warsztatów stacjonarnych przygotuje własny mini-plan zmiany nawyków cyfrowych	Karty pracy uczestników, materiały podsumowujące, notatki z warsztatu, ankiety ewaluacyjne
Przygotowanie i przekazanie uczestnikom materiałów edukacyjnych wspierających utrwalanie treści projektu i samodzielną pracę po zakończeniu działań	Minimum 60 kompletów materiałów drukowanych dla uczestników warsztatów oraz materiały elektroniczne dla uczestników otwartego spotkania edukacyjno-profilaktycznego	Egzemplarz materiałów edukacyjnych, dokumentacja projektowa, lista przekazanych materiałów, potwierdzenie wysyłki materiałów elektronicznych

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

## Charakterystyka oferenta

Fundacja Potrzeba Rozwoju jest organizacją pozarządową realizującą działania edukacyjne, społeczne, rozwojowe i psychoedukacyjne, ukierunkowane na wzmocnienie świadomości, sprawczości, dobrostanu, kompetencji społecznych oraz zdrowych sposobów funkcjonowania w życiu codziennym. Fundacja działa na rzecz osób i grup znajdujących się w ważnych momentach zmiany życiowej, zawodowej i społecznej, wspierając je poprzez warsztaty, spotkania edukacyjne, programy rozwojowe, działania profilaktyczne oraz inicjatywy wzmocniające poczucie wpływu i bezpieczeństwa.

Wśród celów statutowych Fundacji znajdują się m.in. działania edukacyjne, profilaktyczne, psychoedukacyjne i społeczne, wspieranie rozwoju osobistego i społecznego, wzmocnienie kompetencji komunikacyjnych, emocjonalnych i społecznych, promocja zdrowego stylu życia, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu oraz wspieranie osób w budowaniu większej samodzielności, sprawczości i dobrostanu. Projekt „Cyfrowa równowaga na co dzień” jest spójny z misją Fundacji, ponieważ łączy edukację społeczną, profilaktykę uzależnień behawioralnych, wzmocnienie świadomości psychologicznej oraz rozwijanie praktycznych umiejętności potrzebnych do bardziej świadomego i zdrowego funkcjonowania w świecie cyfrowym.

Fundacja oraz osoby zaangażowane w jej działania posiadają doświadczenie w przygotowywaniu i prowadzeniu warsztatów, szkoleń, spotkań edukacyjnych i działań psychoedukacyjnych dotyczących stresu, przeciążenia, emocji, komunikacji, relacji, granic, dobrostanu, budowania zdrowych nawyków oraz wzmocnienia poczucia sprawczości. Dotychczasowe działania Fundacji koncentrowały się na przekazywaniu praktycznej wiedzy, tworzeniu bezpiecznej przestrzeni do refleksji i uczenia się oraz wspieraniu uczestników w przekładaniu zdobytej wiedzy na codzienne życie.

W realizację zadania zaangażowana będzie Katarzyna Racisz — coach PCC ICF, trenerka, mentorka i edukatorka, posiadająca doświadczenie w prowadzeniu warsztatów, szkoleń i działań psychoedukacyjnych dla osób dorosłych. W swojej pracy zajmuje się tematami związanymi ze stresem, przeciążeniem, emocjami, komunikacją, dobrostanem, granicami, budowaniem sprawczości oraz rozwijaniem bardziej wspierających nawyków w codziennym życiu. Jej doświadczenie w pracy z grupą, prowadzeniu procesów edukacyjnych oraz przygotowywaniu materiałów rozwojowych będzie wykorzystywane przy opracowaniu i realizacji warsztatów oraz spotkania edukacyjno-profilaktycznego.

W projekt zaangażowana będzie również Katarzyna Wojdyła — psycholog, coach i trener mentalny, posiadająca doświadczenie w pracy z człowiekiem w obszarze funkcjonowania psychicznego, regulacji emocji, radzenia sobie ze stresem, wzmocnienia dobrostanu oraz wspierania osób w budowaniu bardziej świadomych sposobów reagowania na napięcie i codzienne wyzwania. Jej kompetencje wzmocniają merytoryczny wymiar projektu, szczególnie w zakresie rozumienia mechanizmów napięcia, zachowań kompulsywnych, czynników chroniących oraz psychologicznych aspektów profilaktyki uzależnień behawioralnych.

Dodatkowo program oraz materiały edukacyjne zostaną skonsultowane merytorycznie z osobą posiadającą doświadczenie w obszarze profilaktyki uzależnień behawioralnych lub pracy psychologiczno-profilaktycznej z zachowaniami kompulsywnymi. Celem konsultacji będzie upewnienie się, że treści projektu są zgodne z charakterem zadania, nie wchodzą w obszar terapii ani diagnozy, a jednocześnie rzetelnie realizują cele edukacyjne i profilaktyczne.

Fundacja dysponuje zasobami organizacyjnymi niezbędnymi do realizacji zadania, w tym doświadczeniem w planowaniu działań edukacyjnych, przygotowywaniu harmonogramów, prowadzeniu zapisów, kontakcie z uczestnikami, komunikacji promocyjnej, organizowaniu przestrzeni do spotkań, przygotowywaniu materiałów edukacyjnych oraz prowadzeniu ewaluacji. W realizacji projektu zostaną wykorzystane również podstawowe zasoby techniczne i rzeczowe Fundacji: komputer, telefon, dostęp do internetu, narzędzia do obsługi zapisów, materiały biurowe i edukacyjne, karty pracy, formularze ewaluacyjne oraz kanały komunikacji Fundacji.

Fundacja będzie również korzystać ze swoich zasobów komunikacyjnych i lokalnych, w tym strony internetowej, mediów społecznościowych, kontaktów z organizacjami i instytucjami działającymi na rzecz mieszkańców Warszawy oraz możliwości współpracy z lokalnymi partnerami, takimi jak miejsca aktywności lokalnej, biblioteki, domy kultury, organizacje pozarządowe i inne podmioty pracujące z dorosłymi mieszkańcami miasta. Zasoby te pozwolą na sprawną rekrutację uczestników, realizację działań w dostępnej formule oraz dotarcie do osób, dla których temat cyfrowej równowagi i profilaktyki uzależnień behawioralnych jest realnie istotny.

Całość zasobów kadrowych, organizacyjnych, merytorycznych i technicznych Fundacji zostanie wykorzystana tak, aby zapewnić rzetelną, uporządkowaną i dostępną realizację projektu oraz osiągnięcie zakładanych rezultatów w zakresie zwiększenia świadomości, wiedzy i praktycznych umiejętności dorosłych mieszkańców Warszawy.

#### **Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie**

Fundacja Potrzeba Rozwoju oraz osoby zaangażowane w jej działania posiadają doświadczenie w przygotowywaniu i prowadzeniu warsztatów, szkoleń, spotkań edukacyjnych oraz działań psychoedukacyjnych skierowanych do osób dorosłych. Dotychczasowe działania Fundacji i osób współtworzących jej zespół koncentrowały się na wspieraniu uczestników w obszarach związanych z rozwojem osobistym, wzmocnieniem dobrostanu psychicznego, radzeniem sobie ze stresem, przeciążeniem, pracą z emocjami, budowaniem zdrowych granic, komunikacją, relacjami oraz rozwijaniem większej samoświadomości i sprawczości.

Doświadczenie to jest bezpośrednio przydatne w realizacji projektu „Cyfrowa równowaga na co dzień”, ponieważ profilaktyka uzależnień behawioralnych wymaga nie tylko przekazania wiedzy o ryzykownych zachowaniach, ale również umiejętnego prowadzenia uczestników przez refleksję nad codziennymi nawykami, mechanizmami napięcia, sposobami szukania ulgi oraz czynnikami chroniącymi przed zachowaniami kompulsywnymi. Projekt będzie wykorzystywał dotychczasowe doświadczenie Fundacji w prowadzeniu działań edukacyjnych i profilaktycznych opartych na psychoedukacji, pracy warsztatowej, ćwiczeniach indywidualnych, rozmowie grupowej oraz praktycznych materiałach do samodzielnego wykorzystania po zakończeniu spotkań.

W realizację zadania zaangażowana będzie Katarzyna Racisz — coach PCC ICF, trenerka, mentorka i edukatorka, posiadająca wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu warsztatów, szkoleń, procesów rozwojowych i działań psychoedukacyjnych dla osób dorosłych. W swojej pracy porusza tematy związane ze stresem, przeciążeniem, regulacją emocji, komunikacją, granicami, dobrostanem, budowaniem poczucia wpływu oraz zmianą codziennych nawyków. Posiada doświadczenie w pracy z grupą, tworzeniu scenariuszy warsztatowych, przygotowywaniu materiałów edukacyjnych oraz prowadzeniu uczestników w sposób bezpieczny, uporządkowany i praktyczny.

W projekt zostanie zaangażowana również Katarzyna Wojdyła — psycholog, coach i trener mentalny, posiadająca doświadczenie w pracy z osobami dorosłymi w obszarze funkcjonowania psychicznego, radzenia sobie ze stresem, regulacji emocji, wzmacniania dobrostanu oraz budowania bardziej świadomych sposobów reagowania na napięcie i codzienne wyzwania. Jej przygotowanie psychologiczne wzmacnia merytoryczny wymiar projektu, szczególnie w zakresie rozumienia mechanizmów emocjonalnych, zachowań kompulsywnych, przeciążenia psychicznego i czynników chroniących przed rozwojem problemowych nawyków.

Osoby realizujące projekt mają doświadczenie w tworzeniu treści edukacyjnych i rozwojowych w przystępnej formie, przygotowywaniu kart pracy, ćwiczeń refleksyjnych, materiałów podsumowujących oraz narzędzi wspierających uczestników w przekładaniu wiedzy na codzienne działania. Jest to szczególnie istotne w projekcie dotyczącym cyfrowej równowagi, ponieważ jego celem nie jest wyłącznie przekazanie informacji, ale również wsparcie uczestników w rozpoznaniu własnych schematów korzystania z telefonu, internetu i mediów społecznościowych oraz w zaplanowaniu małych, realistycznych zmian.

Fundacja posiada także doświadczenie organizacyjne potrzebne do realizacji zadania: przygotowywanie harmonogramów, prowadzenie zapisów, kontakt z uczestnikami, komunikację informacyjną, organizację przestrzeni warsztatowej, przygotowywanie materiałów oraz prowadzenie podstawowej ewaluacji działań. Dzięki temu projekt może zostać zrealizowany w sposób uporządkowany, dostępny i adekwatny do potrzeb dorosłych mieszkańców Warszawy.

Dodatkowo, ze względu na specyfikę tematu, program i materiały edukacyjne zostaną skonsultowane merytorycznie z osobą posiadającą doświadczenie w obszarze profilaktyki uzależnień behawioralnych lub pracy psychologiczno-profilaktycznej z zachowaniami kompulsywnymi. Pozwoli to wzmocnić jakość merytoryczną projektu oraz zapewnić, że działania będą miały charakter edukacyjno-profilaktyczny, a nie diagnostyczny czy terapeutyczny.

### **Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania**

W realizacji zadania wykorzystane zostaną zasoby kadrowe, organizacyjne, merytoryczne, techniczne i komunikacyjne Fundacji Potrzeba Rozwoju.

Najważniejszym zasobem kadrowym będą osoby zaangażowane w przygotowanie i realizację projektu. W zadaniu udział weźmie Katarzyna Racisz — coach PCC ICF, trenerka, mentorka i edukatorka, posiadająca doświadczenie w prowadzeniu warsztatów, szkoleń, spotkań edukacyjnych i działań psychoedukacyjnych dla osób dorosłych. Jej kompetencje zostaną wykorzystane przy opracowaniu programu, przygotowaniu materiałów edukacyjnych, prowadzeniu warsztatów oraz spotkania edukacyjno-profilaktycznego, a także przy podsumowaniu i ewaluacji zadania.

W realizację projektu zaangażowana będzie również Katarzyna Wojdyła — psycholog, coach i trener mentalny, posiadająca doświadczenie w pracy z osobami dorosłymi w obszarze funkcjonowania psychicznego, regulacji emocji, radzenia sobie ze stresem, wzmacniania dobrostanu oraz budowania bardziej świadomych sposobów reagowania na napięcie i codzienne wyzwania. Jej przygotowanie psychologiczne będzie wsparciem merytorycznym w zakresie rozumienia mechanizmów napięcia, zachowań kompulsywnych, czynników chroniących oraz profilaktyki przeciążenia psychicznego.

Dodatkowo program i materiały edukacyjne zostaną skonsultowane merytorycznie z osobą posiadającą doświadczenie w obszarze profilaktyki uzależnień behawioralnych lub pracy

psychologiczno-profilaktycznej z zachowaniami kompulsywnymi. Konsultacja ta będzie służyła zapewnieniu, że treści projektu są adekwatne do charakteru zadania, rzetelne merytorycznie i mają charakter edukacyjno-profilaktyczny, a nie diagnostyczny ani terapeutyczny.

Fundacja wykorzysta również swoje zasoby organizacyjne związane z planowaniem i koordynacją działań. Obejmują one przygotowanie harmonogramu, organizację zapisów, kontakt z uczestnikami, obsługę formularzy zgłoszeniowych, prowadzenie list obecności, bieżącą komunikację organizacyjną, przygotowanie sali i materiałów, współpracę z ewentualnymi partnerami lokalnymi oraz zebranie dokumentacji potrzebnej do rozliczenia i podsumowania zadania.

W ramach zadania wykorzystane zostaną także zasoby merytoryczne Fundacji, w szczególności doświadczenie w tworzeniu treści edukacyjnych, kart pracy, ćwiczeń refleksyjnych, materiałów podsumowujących oraz praktycznych narzędzi wspierających uczestników w samodzielnej pracy po zakończeniu spotkań. Materiały zostaną przygotowane w sposób przystępny, praktyczny i dostosowany do osób dorosłych, tak aby wspierały rozpoznawanie ryzykownych nawyków cyfrowych, wzmacnianie higieny cyfrowej i budowanie własnego planu cyfrowej równowagi. Fundacja dysponuje podstawowymi zasobami technicznymi niezbędnymi do realizacji zadania, takimi jak komputer, telefon, dostęp do internetu, narzędzia do przygotowywania materiałów edukacyjnych, obsługi zapisów i komunikacji z uczestnikami, a także materiały biurowe i organizacyjne potrzebne do prowadzenia warsztatów. W trakcie realizacji zadania wykorzystane zostaną również formularze zgłoszeniowe, ankiety ewaluacyjne, karty pracy, listy obecności, materiały drukowane oraz materiały elektroniczne dla uczestników.

Do realizacji warsztatów Fundacja wykorzysta dostępną komunikacyjnie przestrzeń warsztatową na terenie m.st. Warszawy, np. salę w miejscu aktywności lokalnej, bibliotekę, domu kultury, organizacji partnerskiej lub wynajętą salę warsztatową. Miejsce zostanie dobrane z uwzględnieniem potrzeb uczestników, dostępności komunikacyjnej, bezpieczeństwa, możliwości pracy grupowej oraz dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami.

W działaniach rekrutacyjnych i promocyjnych Fundacja wykorzysta swoje zasoby komunikacyjne: stronę internetową, media społecznościowe, kontakty z lokalnymi organizacjami i instytucjami, grupy informacyjne dla mieszkańców Warszawy oraz bezpośrednią komunikację z podmiotami, które pracują z dorosłymi mieszkańcami miasta. Zasoby te pozwolą dotrzeć do osób, dla których temat cyfrowej równowagi, przeciążenia cyfrowego i profilaktyki uzależnień behawioralnych jest realnie istotny.

Całość zasobów Fundacji zostanie wykorzystana w taki sposób, aby zapewnić sprawną, dostępną i merytorycznie rzetelną realizację projektu, osiągnięcie zakładanych rezultatów oraz właściwe udokumentowanie działań.

#### IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Opracowanie programu działań, scenariuszy warsztatów oraz materiałów edukacyjnych, wraz z konsultacją merytoryczną w zakresie profilaktyki uzależnień behawioralnych — 1 usługa x 1 200 zł	1 200,00		

2.	Prowadzenie stacjonarnych warsztatów edukacyjno-profilaktycznych z zakresu cyfrowej równowagi i przeciwdziałania uzależnieniom behawioralnym — 4 warsztaty x 2 godziny x 300 zł	2 400,00		
3.	Przygotowanie i prowadzenie otwartego spotkania edukacyjno-profilaktycznego dla dorosłych mieszkańców Warszawy — 1 spotkanie x 700 zł	700,00		
4.	Koordinacja zadania, organizacja rekrutacji, kontakt z uczestnikami, obsługa zapisów i bieżąca obsługa projektu — 2 miesiące x 700 zł	1 400,00		
5.	Wynajem sal na warsztaty i otwarte spotkanie edukacyjno-profilaktyczne — 5 spotkań x 250 zł	1 250,00		
6.	Przygotowanie, druk i kompletowanie materiałów edukacyjnych dla uczestników warsztatów i spotkania — 60 kompletów x 20 zł	1 200,00		
7.	Promocja projektu i działania rekrutacyjne, w tym przygotowanie informacji o projekcie, grafik i komunikatów rekrutacyjnych — 1 usługa x 600 zł	600,00		
8.	Ewaluacja zadania, przygotowanie ankiet, zestawienie wyników i opracowanie podsumowania projektu — 1 usługa x 350 zł	350,00		
9.	Obsługa finansowo-księgową zadania — 1 usługa x 400 zł	400,00		
10.	Dostosowanie materiałów edukacyjnych oraz zapewnienie wsparcia informacyjno-komunikacyjnego dla uczestników ze szczególnymi potrzebami — 1 usługa x 500 zł	500,00		
<b>Suma wszystkich kosztów realizacji zadania</b>		<b>10 000,00</b>	<b>10 000,00</b>	<b>0,00</b>

## 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. w przypadku, gdy oferent nie podlega wpisowi w Krajowym Rejestrze Sądowym – kopię aktualnego wyciągu z innego rejestru lub ewidencji, ewentualnie inny dokument potwierdzający status prawny oferenta. Odpis musi być zgodny ze stanem faktycznym i prawnym, niezależnie od tego, kiedy został wydany; (*fakultatywny*)

2. w przypadku wyboru innego sposobu reprezentacji oferentów składających ofertę niż wynikający z Krajowego Rejestru Sądowego lub innego właściwego rejestru - dokument potwierdzający upoważnienie do działania w imieniu oferenta(-ów); *(fakultatywny)*
  3. kopię umowy lub statutu spółki - w przypadku gdy oferent jest spółką prawa handlowego, o której mowa w art. 3 ust. 3 pkt 4 ustawy z dnia 24 kwietnia 2003 r. o działalności pożytku publicznego i o wolontariacie. *(fakultatywny)*
  4. Fakultatywne załączniki oferenta. *(fakultatywny)*
- 

<sup>1)</sup> 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.).

<sup>2)</sup> Termin realizacji zadania nie może być dłuższy niż 90 dni.