

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	Urząd Miasta Stołecznego Warszawy
2. Rodzaj zadania publicznego¹⁾	32) przeciwdziałanie uzależnieniom i patologiom społecznym

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 TRAMPOLINA , Forma prawna: Fundacja , Numer Krs: 0001216868 , Kod pocztowy: 05-270 , Poczta: Wielgolas Brzeziński , Miejscowość: Wielgolas Brzeziński , Ulica: Księcia Janusza , Numer posesji: 27 , Województwo: mazowieckie , Powiat: miński , Gmina: Halinów , Strona www: , Adres e-mail: cichanska.ag@gmail.com , Numer telefonu: 502979048 ,	
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)	Agata Cichańska Adres e-mail: cichanska.ag@gmail.com Telefon: 502979048

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Odzyskać siebie” - działania psychoedukacyjne dotyczące bezpieczeństwa i dobrostanu w relacjach			
2. Termin realizacji zadania²⁾	Data rozpoczęcia	30.06.2026	Data zakończenia	27.09.2026

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

Opis zadania

Celem projektu jest realizacja cyklu warsztatów psychoedukacyjno-wspierających skierowanych do osób doświadczających trudnych doświadczeń relacyjnych, utraty poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego, przemocy psychicznej, fizycznej, ekonomicznej lub seksualnej, a także trudności związanych z funkcjonowaniem w relacjach opartych na kontroli, zależności i przekraczaniu granic.

Projekt odpowiada na rosnącą potrzebę tworzenia dostępnych, bezpiecznych i nieoceniających przestrzeni wspierających osoby doświadczające kryzysów relacyjnych oraz skutków przemocy domowej. Działania będą miały charakter psychoedukacyjny, profilaktyczny i wzmacniający kompetencje emocjonalne uczestników.

W ramach zadania zostanie przeprowadzonych:

- 7 warsztatów psychoedukacyjno-wspierających,
- każde spotkanie będzie trwało 2 godziny,
- łącznie zrealizowanych zostanie 14 godzin działań bezpośrednich.

Warsztaty będą odbywały się stacjonarnie w Gabinetce Psychoterapii Głębia na warszawskim Ursynowie, w kameralnej przestrzeni sprzyjającej budowaniu poczucia bezpieczeństwa, obniżaniu napięcia i swobodnej wymianie doświadczeń.

Grupa będzie liczyła maksymalnie 12 osób, co umożliwi zachowanie bezpiecznej atmosfery oraz indywidualne podejście do uczestników.

Podczas spotkań poruszone zostaną m.in. następujące zagadnienia:

- czym jest bezpieczeństwo emocjonalne w relacjach,
- rozpoznawanie przemocy psychicznej, fizycznej, ekonomicznej i seksualnej,
- gaslighting i mechanizmy manipulacji psychicznej,
- granice psychologiczne i trudności w ich stawianiu,
- mechanizmy kontroli, zależności i izolacji społecznej,
- przemoc ekonomiczna, w tym kontrolowanie wydatków i ograniczanie autonomii finansowej,
- przemoc seksualna oraz przekonania dotyczące „obowiązków” w relacji,
- mechanizmy współzależnienia i trudności w opuszczaniu relacji przemocowych,
- cykl przemocy i tzw. „faza miesiąca miodowego”,
- wpływ trudnych doświadczeń relacyjnych na samoocenę i codzienne funkcjonowanie,
- regulacja napięcia i emocji w sytuacjach kryzysowych,
- wzmacnianie poczucia sprawczości i kompetencji emocjonalnych,
- budowanie wspierających relacji społecznych i przeciwdziałanie izolacji.

Spotkania będą łączyły elementy psychoedukacji, ćwiczeń praktycznych, pracy warsztatowej oraz przestrzeni do wymiany doświadczeń i wzajemnego wsparcia uczestników.

Rekrutacja do projektu będzie prowadzona poprzez:

- media społecznościowe Gabinetu Psychoterapii Głębia,
- stronę internetową,
- lokalne grupy i społeczności internetowe,
- współpracę z organizacjami i specjalistami pracującymi z osobami w kryzysie.

Udział w projekcie będzie bezpłatny. O przyjęciu do udziału decydować będzie kolejność zgłoszeń.

Każda osoba zakwalifikowana do udziału w projekcie przed rozpoczęciem warsztatów wypełni formularz projektowy zawierający oświadczenie potwierdzające przynależność do grupy objętej wsparciem w ramach projektu, tj. osób doświadczających trudnych doświadczeń relacyjnych, przemocy domowej, przekraczania granic, kontroli lub utraty poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego w relacjach.

Formularz projektowy będzie stanowił element dokumentacji projektu oraz potwierdzenie skutecznego dotarcia do grupy docelowej określonej w założeniach zadania.

Projekt skierowany jest do osób dorosłych z terenu m.st. Warszawy doświadczających kryzysów relacyjnych, przemocy domowej oraz trudności emocjonalnych związanych z funkcjonowaniem w relacjach opartych na kontroli i zależności.

Zakłada się, że dzięki udziałowi w projekcie uczestnicy:

- zwiększą wiedzę dotyczącą mechanizmów przemocy domowej i współzależnienia,
- rozwiną umiejętność rozpoznawania zachowań przemocowych i przekraczania granic,
- zwiększą świadomość dotyczącą bezpieczeństwa emocjonalnego w relacjach,
- wzmocnią kompetencje związane z wyznaczaniem granic,
- zwiększą poczucie sprawczości i wpływu na własne życie,
- poznają podstawowe techniki regulacji napięcia i emocji,
- zmniejszą poczucie izolacji społecznej,
- zyskają dostęp do bezpiecznej i wspierającej przestrzeni kontaktu z innymi osobami o podobnych doświadczeniach.

Planowane jest objęcie wsparciem 12 osób.

Uzasadnienie realizacji zadania

Projekt „Odzyskać siebie” powstał w odpowiedzi na rosnącą skalę problemów związanych z przemocą domową oraz trudnościami emocjonalnymi osób funkcjonujących w relacjach opartych na kontroli, zależności i naruszaniu granic.

Działania projektowe skierowane są do osób doświadczających różnych form przemocy domowej, w szczególności:

przemocy psychicznej,
przemocy fizycznej,

przemocy ekonomicznej,
przemocy seksualnej,
a także długotrwałych mechanizmów kontroli i zależności emocjonalnej.

W praktyce osoby doświadczające przemocy bardzo często przez długi czas nie identyfikują swojej sytuacji jako przemocowej. Szczególnie przemoc psychiczna, ekonomiczna czy seksualna pozostają trudne do rozpoznania zarówno dla samych osób doświadczających przemocy, jak i ich otoczenia.

Przemoc psychiczna może obejmować m.in.:

gaslighting, czyli podważanie rzeczywistości, emocji i wspomnień drugiej osoby,
izolowanie od bliskich i ograniczanie kontaktów społecznych,
kontrolowanie codziennych decyzji,
umniejszanie, zawstydzanie i podważanie kompetencji,
wzbudzanie poczucia winy oraz odpowiedzialności za zachowanie sprawcy.

Przemoc ekonomiczna często przejawia się poprzez:

wydziałanie pieniędzy,
kontrolowanie wydatków partnera/partnerki,
odbieranie dostępu do wspólnych środków,
uzależnianie bezpieczeństwa finansowego od posłuszeństwa wobec sprawcy.

Szczególnie narażone na ten rodzaj przemocy bywają osoby przebywające na urloпах macierzyńskich i wychowawczych, które z powodu czasowej zależności finansowej mogą doświadczać ograniczania autonomii, kontroli ekonomicznej oraz obniżania poczucia własnej wartości. Badania dotyczące przemocy domowej wskazują, że okres ciąży oraz pierwszych lat opieki nad dzieckiem może stanowić moment nasilenia zachowań kontrolujących i przemocowych w relacji.

Projekt uwzględnia również temat przemocy seksualnej w relacjach, która wciąż pozostaje jednym z najmniej rozpoznawanych obszarów przemocy domowej. Wiele osób wychowuje się w przekonaniu, że współżycie seksualne stanowi „obowiązek” wobec partnera lub małżonka, co utrudnia rozpoznawanie przekraczania granic i własnego dyskomfortu.

Istotnym elementem utrudniającym wyjście z relacji przemocowej jest mechanizm współzależnienia emocjonalnego. Osoby funkcjonujące przez długi czas w relacjach opartych na przemocy często stopniowo podporządkowują swoje potrzeby potrzebom drugiej osoby, tracą kontakt z własnymi granicami i mają trudność w rozpoznawaniu własnych emocji oraz prawa do bezpieczeństwa.

Proces ten często przebiega stopniowo i niemal niezauważalnie. Mechanizm ten bywa porównywany do tzw. „syndromu gotującej się żaby” – granice osoby doświadczającej przemocy przekraczane są powoli, małymi krokami, co utrudnia rozpoznanie momentu, w którym relacja staje się przemocowa. Zachowania kontrolujące i manipulacyjne pojawiają się stopniowo, przeplatane okresami pozorowanej bliskości, troski czy poprawy relacji. W efekcie osoba doświadczająca przemocy często zaczyna normalizować zachowania przemocowe oraz podważać własne odczucia i ocenę sytuacji.

Istotnym mechanizmem utrudniającym opuszczenie relacji przemocowej jest również cykliczność przemocy. W wielu relacjach przemocowych okresy napięcia, agresji, kontroli czy przekraczania granic przeplatają się z tzw. „fazą miesiąca miodowego”, w której sprawca okazuje troskę, czułość, skruchę lub deklaruje zmianę swojego zachowania. Po epizodach przemocy mogą pojawiać się okresy pozornego spokoju, zwiększonego zaangażowania w relację, przeprosin czy obietnic poprawy.

Mechanizm ten znacząco utrudnia osobie doznającej przemocy rozpoznanie pełnego obrazu sytuacji oraz podjęcie decyzji o odejściu z relacji. Pojawia się nadzieja, że „tym razem będzie inaczej”, a chwilowe poprawy bywają interpretowane jako dowód zmiany lub potwierdzenie, że trudne sytuacje były jedynie „incydentami”. Osoby doświadczające przemocy często minimalizują własne doświadczenia, tłumacząc zachowania sprawcy stwierdzeniami takimi jak:

„ostatnio był dla mnie miły”,
„on potrafi być naprawdę kochający”,
„to był tylko gorszy okres”,
„przecież przeprosił i obiecał, że już się to nie powtórzy”.

Przeplatanie przemocy z okresami pozornej bliskości i bezpieczeństwa wzmacnia emocjonalne przywiązanie do relacji oraz pogłębia mechanizmy współzależnienia. Powoduje również dezorientację emocjonalną i utrudnia zaufanie własnej ocenie sytuacji. W efekcie osoby doznające przemocy mogą przez długi czas pozostawać w relacji mimo narastającego cierpienia psychicznego i pogarszającego się poczucia bezpieczeństwa.

Długotrwałe funkcjonowanie w relacji przemocowej wpływa nie tylko na osobę bezpośrednio doświadczającą przemocy, ale również na dzieci wychowujące się w takim środowisku. Współczesne podejście do przeciwdziałania przemocy domowej podkreśla, że dzieci będące świadkami przemocy również są jej ofiarami. Nawet jeśli przemoc nie jest kierowana bezpośrednio wobec dziecka, atmosfera chronicznego napięcia, agresji, lęku, krzyków, poniżania czy obserwowanie cierpienia i bezradności rodzica wywołują u dziecka silny i długotrwały stres.

Dzieci wychowujące się w środowisku przemocowym często funkcjonują w permanentnym stanie napięcia i podwyższonej czujności. W celu przystosowania się do trudnej sytuacji rozwijają określone mechanizmy obronne i role rodzinne, których celem jest zwiększenie poczucia bezpieczeństwa oraz ograniczenie konfliktów w domu. W literaturze dotyczącej przemocy domowej i rodzin dysfunkcyjnych opisuje się m.in. role:

„bohatera rodzinnego”, który przejmuje nadmierną odpowiedzialność i stara się „ratować” rodzinę,
„kozła ofiarnego”, na którego przenoszone są napięcia i frustracje systemu rodzinnego,
„maskotki”, wykorzystującej humor i rozładowywanie napięcia do ochrony siebie i innych,
„niewidzialnego dziecka”, wycofującego się emocjonalnie i społecznie, aby nie dokładać problemów rodzinie.

Długotrwałe funkcjonowanie w takich rolach może prowadzić do poważnych konsekwencji psychicznych i społecznych, m.in.:

trudności w regulacji emocji,
zaburzeń lękowych i depresyjnych,

obniżonego poczucia własnej wartości,
trudności w budowaniu bezpiecznych relacji,
problemów szkolnych i trudności z koncentracją,
wycofania społecznego,
izolacji wynikającej ze wstydu i ukrywania sytuacji domowej,
zwiększonego ryzyka powielania przemocowych wzorców relacyjnych w dorosłym życiu.

Badania dotyczące przemocy domowej wskazują, że dzieci wychowujące się w środowisku opartym na przemocy i chronicznym napięciu częściej internalizują takie zachowania jako „normę” relacyjną. W efekcie wzrasta ryzyko wchodzenia przez nie w przyszłości w relacje oparte na przemocy, kontroli, zależności lub przekraczaniu granic — zarówno w roli osoby doznającej przemocy, jak i osoby stosującej zachowania przemocowe.

Z tego względu działania skierowane do osób dorosłych doświadczających przemocy mają jednocześnie charakter pośredniego wsparcia dzieci funkcjonujących w tych rodzinach. Wzmacnianie dobrostanu psychicznego rodzica, odbudowywanie poczucia sprawczości, zwiększanie świadomości mechanizmów przemocy oraz wspieranie w odzyskiwaniu bezpieczeństwa emocjonalnego bezpośrednio wpływają na sytuację dziecka i jakość jego codziennego funkcjonowania.

Projekt „Odzyskać siebie” opiera się na założeniu, że wspierając rodzica, wspieramy również dzieci, które dzięki zwiększeniu bezpieczeństwa emocjonalnego i stabilizacji sytuacji rodzinnej otrzymują szansę na rozwój w bardziej przewidywalnym, bezpiecznym i zdrowym środowisku. Wczesne przeciwdziałanie skutkom przemocy oraz wzmacnianie kompetencji emocjonalnych osób dorosłych może ograniczać międzypokoleniowe przekazywanie wzorców przemocy i zwiększać szanse dzieci na budowanie w przyszłości bezpiecznych, opartych na szacunku relacji.

Kluczowym elementem projektu będzie wzmacnianie uczestników w procesie odzyskiwania podmiotowości, autonomii i prawa do bezpieczeństwa. Działania będą miały charakter psychoedukacyjny i profilaktyczny, a ich celem będzie zwiększanie świadomości społecznej dotyczącej przemocy domowej oraz wspieranie osób znajdujących się w kryzysach relacyjnych i sytuacjach zagrożenia przemocą.

Miejsce realizacji

Projekt będzie realizowany w Gabinetnie Psychoterapii Głębia przy ul. Béli Bartóka 8/74 na warszawskim Ursynowie.

Głębia to kameralna przestrzeń terapeutyczna stworzona z myślą o budowaniu poczucia bezpieczeństwa, spokoju i akceptacji. Miejsce zostało zaprojektowane w sposób sprzyjający obniżaniu napięcia emocjonalnego oraz tworzeniu atmosfery zaufania i swobodnej rozmowy. Wnętrze gabinetu charakteryzuje się domowym, ciepłym klimatem, miękkim oświetleniem oraz spokojną aranżacją wspierającą dobrostan psychiczny uczestników.

Przestrzeń Głębi została dostosowana do realizacji kameralnych działań psychoedukacyjnych i warsztatowych. Sala umożliwi prowadzenie spotkań w bezpiecznych warunkach, z zachowaniem komfortu uczestników oraz poufności rozmów.

Gabinet znajduje się w bezpośredniej bliskości stacji metra Ursynów, co zapewnia dogodny dojazd komunikacją miejską dla mieszkańców różnych części Warszawy. Lokal mieści się w nowoczesnym budownictwie wyposażonym w windę, co zwiększa dostępność miejsca dla osób z trudnościami mobilnościowymi oraz opiekunów dzieci.

Gabinet Psychoterapii Głębia specjalizuje się w działaniach związanych ze wsparciem zdrowia psychicznego, budowaniem kompetencji emocjonalnych oraz pracą z osobami doświadczającymi kryzysów emocjonalnych i relacyjnych. Projekt będzie realizowany przez wykwalifikowanych specjalistów posiadających doświadczenie w pracy psychoedukacyjnej i wspierającej.

Projekt „Odzyskać siebie” wpisuje się w założenia Programu przeciwdziałania przemocy domowej i ochrony osób doznających przemocy domowej w m.st. Warszawie na lata 2026–2030 poprzez realizację działań psychoedukacyjnych, profilaktycznych i wzmacniających skierowanych do osób doświadczających przemocy domowej oraz trudności związanych z funkcjonowaniem w relacjach opartych na kontroli i zależności.

Projekt odpowiada na cele programu związane m.in. ze:

- * zwiększaniem dostępności działań wspierających osoby doznające przemocy,
- * wzmacnianiem kompetencji emocjonalnych i społecznych osób znajdujących się w kryzysie,
- * zwiększaniem świadomości dotyczącej mechanizmów przemocy domowej,
- * przeciwdziałaniem izolacji społecznej,
- * wzmacnianiem poczucia bezpieczeństwa i sprawczości osób zagrożonych przemocą,
- * ograniczaniem międzypokoleniowego przekazywania wzorców przemocy.

Działania realizowane w ramach projektu mają charakter profilaktyczny i psychoedukacyjny oraz wspierają budowanie bezpiecznych relacji interpersonalnych i zwiększanie świadomości społecznej dotyczącej przemocy domowej i jej skutków psychicznych oraz społecznych.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
warsztaty psychoedukacyjne	przeprowadzenie 7 warsztatów psychoedukacyjno-wspierających, łącznie 14 godzin działań warsztatowych,	lista obecności, harmonogram spotkań

liczba uczestników	objęcie wsparciem 12 osób dorosłych zamieszkujących teren M. St. Warszawa	formularze projektowe, lista obecności
Zwiększenie wiedzy i świadomości uczestników dotyczących mechanizmów przemocy domowej, bezpieczeństwa emocjonalnego w relacjach oraz możliwości reagowania na sytuacje związane z przekraczaniem granic i zachowaniami przemocowymi.	zwiększenie wiedzy i świadomości uczestników dotyczących mechanizmów przemocy domowej, bezpieczeństwa emocjonalnego w relacjach oraz możliwości reagowania na sytuacje związane z przekraczaniem granic i zachowaniami przemocowymi.	osiągnięcie rezultatu zostanie zmierzone za pomocą anonimowych ankiet ewaluacyjnych przeprowadzonych przed rozpoczęciem oraz po zakończeniu udziału w warsztatach (ankieta pre-test/post-test).

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

Charakterystyka oferenta

Charakterystyka oferenta

Fundacja TRAMPOLINA jest nowo powstałą organizacją pozarządową realizującą działania społeczne, edukacyjne i wspierające skierowane do dzieci, młodzieży oraz osób dorosłych znajdujących się w trudnych sytuacjach życiowych i kryzysach emocjonalnych.

Pomimo krótkiego okresu formalnego funkcjonowania Fundacji, działania realizowane są przez zespół posiadający wieloletnie doświadczenie w pracy społecznej, edukacyjnej oraz psychoedukacyjnej. Osoby zaangażowane w realizację projektu od lat współtworzą i realizują inicjatywy związane ze wsparciem zdrowia psychicznego, przeciwdziałaniem wykluczeniu społecznemu, pracą z rodzinami w kryzysie oraz organizacją warsztatów i działań wspierających kompetencje emocjonalne.

Fundacja współpracuje ze specjalistami z zakresu psychologii i psychoterapii posiadającymi doświadczenie w pracy z osobami:

- * doświadczającymi przemocy psychicznej i kryzysów relacyjnych,
- * funkcjonującymi w relacjach opartych na kontroli i zależności,
- * zmagającymi się z lękiem, przeciążeniem emocjonalnym i obniżonym poczuciem własnej wartości,
- * doświadczającymi trudności rodzinnych i partnerskich.

Działania projektowe realizowane będą we współpracy z Gabinetem Psychoterapii Głębia – kameralną przestrzenią terapeutyczną działającą na warszawskim Ursynowie, specjalizującą się we wsparciu osób dorosłych doświadczających trudności emocjonalnych i relacyjnych.

Gabinet Psychoterapii Głębia dysponuje odpowiednią przestrzenią do realizacji działań warsztatowych i psychoedukacyjnych. Lokal znajduje się przy ul. Béli Bartóka 8/74 w Warszawie, w

bezpośredniej bliskości stacji metra Ursynów, w nowoczesnym budownictwie wyposażonym w windę, co zwiększa dostępność miejsca dla uczestników projektu.

Fundacja TRAMPOLINA powstała jako odpowiedź na potrzebę tworzenia bardziej dostępnych, relacyjnych i wspierających działań społecznych odpowiadających na aktualne problemy związane ze zdrowiem psychicznym, przeciążeniem emocjonalnym, izolacją społeczną oraz bezpieczeństwem w relacjach.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Pomimo krótkiego okresu formalnego funkcjonowania Fundacji TRAMPOLINA, osoby zaangażowane w realizację projektu posiadają doświadczenie w prowadzeniu działań społecznych, edukacyjnych, psychoedukacyjnych i wspierających realizowanych w ramach wcześniejszej działalności zawodowej, społecznej oraz współpracy z innymi organizacjami i podmiotami.

Członkowie zespołu realizowali dotychczas m.in.:

- * warsztaty psychoedukacyjne i rozwojowe,
- * działania wspierające kompetencje emocjonalne i społeczne,
- * działania skierowane do rodzin i osób w kryzysach relacyjnych,
- * inicjatywy związane ze zdrowiem psychicznym i przeciwdziałaniem wykluczeniu społecznemu,
- * warsztaty i działania edukacyjne dla dzieci, młodzieży i dorosłych,
- * działania animacyjne i integracyjne o charakterze społecznym.

Osoby współrealizujące projekt posiadają doświadczenie w pracy z osobami:

- * doświadczającymi kryzysów emocjonalnych i relacyjnych,
- * funkcjonującymi w relacjach opartych na przemoc psychicznej i kontroli,
- * zmagającymi się z przeciążeniem emocjonalnym, lękiem oraz obniżonym poczuciem własnej wartości,
- * wymagającymi wsparcia psychoedukacyjnego i emocjonalnego.

Doświadczenie zespołu obejmuje zarówno realizację działań indywidualnych, jak i grupowych, prowadzonych w formule warsztatowej, psychoedukacyjnej i wspierającej.

Projekt będzie realizowany we współpracy z Gabinetem Psychoterapii Głębia, którego specjaliści posiadają doświadczenie w prowadzeniu psychoterapii, warsztatów oraz działań psychoedukacyjnych związanych m.in. z bezpieczeństwem emocjonalnym, kryzysami relacyjnymi, regulacją emocji oraz wsparciem osób doświadczających trudności psychicznych i relacyjnych.

Zespół realizujący projekt łączy doświadczenie społeczne, edukacyjne i psychologiczne, co pozwala na prowadzenie działań odpowiadających na realne potrzeby uczestników projektu.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Do realizacji zadania wykorzystane zostaną zasoby kadrowe, organizacyjne oraz lokalowe Fundacji

TRAMPOLINA i Gabinetu Psychoterapii Głębia.

Koordinacją projektu zajmie się Agata Cichańska – pedagożka, absolwentka filologii polskiej ze specjalizacją nauczycielską na Uniwersytecie Warszawskim oraz studiów podyplomowych z zakresu edukacji przedszkolnej i wczesnoszkolnej w Akademii Pedagogiki Specjalnej, a także marketingu i mediów społecznościowych. Posiada doświadczenie w koordynacji projektów społecznych, edukacyjnych i psychoedukacyjnych oraz działaniach organizacyjnych realizowanych we współpracy z organizacjami pozarządowymi i placówkami edukacyjnymi.

Doświadczenie zawodowe zdobywała przez 6 lat jako nauczyciel wychowania przedszkolnego oraz prowadząc działania edukacyjne i rozwojowe dla dzieci i rodzin w ramach Klubu dla Rodzin Fundacji Zwalczyć Nudę. Obecnie współpracuje z placówkami edukacyjnymi i terapeutycznymi oraz odpowiada za marketing i media społecznościowe Klockowni – Centrum Edukacji i Zabawy oraz Gabinetu Psychoterapii Głębia.

Jest autorką projektu społecznego „Neuroróżnorodni”, który uzyskał finansowanie w wysokości 270 000 zł w ramach budżetu obywatelskiego m.st. Warszawy i będzie realizowany w 2026 roku na terenie Warszawy.

Działania merytoryczne realizowane będą przez specjalistów współpracujących z Gabinetem Psychoterapii Głębia – psychologów i psychoterapeutów posiadających doświadczenie w pracy z osobami doświadczającymi kryzysów emocjonalnych, trudności relacyjnych, przemocy psychicznej, chronicznego stresu oraz przeciążenia emocjonalnego.

W realizację projektu zaangażowani będą m.in.:

* Agata Krupa – psycholożka i psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (CBT), współwłaścicielka Gabinetu Psychoterapii Głębia oraz właścicielka przestrzeni psychoterapeutycznej i rozwojowej „Spokojne Miejsce”. Posiada doświadczenie w prowadzeniu indywidualnego wsparcia psychologicznego, interwencji kryzysowej oraz warsztatów psychoedukacyjnych dotyczących regulacji emocji, radzenia sobie ze stresem oraz budowania kompetencji emocjonalnych.

* Angelika Majkowska – psycholożka oraz psychoterapeutka poznawczo-behawioralna (CBT), posiadająca doświadczenie w pracy z osobami doświadczającymi chronicznego stresu, trudności relacyjnych, przeciążenia emocjonalnego oraz kryzysów związanych z relacjami i rodzicielstwem.

* Maja Szelowska-Luthra – psycholożka społeczna oraz psychoterapeutka w nurcie Gestalt, posiadająca doświadczenie w pracy z osobami doświadczającymi lęku, przeciążenia emocjonalnego, trudności relacyjnych oraz chronicznego napięcia psychicznego.

W zależności od potrzeb uczestników oraz charakteru realizowanych działań Fundacja TRAMPOLINA będzie mogła korzystać również ze wsparcia innych specjalistów współpracujących z Gabinetem Psychoterapii Głębia, posiadających kompetencje w obszarze psychologii, psychoterapii, psychoedukacji oraz pracy wspierającej z osobami dorosłymi.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
-----	---------------	-------------	-----------	-----------------

1.	Koordinacja projektu: koszt obejmuje koordynację organizacyjną i administracyjną zadania, w tym kontakt z uczestnikami, organizację harmonogramu warsztatów, prowadzenie rekrutacji, działania promocyjne, obsługę zapisów poprzez stronę internetową i media społecznościowe, monitoring realizacji rezultatów oraz bieżący nadzór nad przebiegiem projektu.	1 000,00		
2.	Obsługa księgowa projektu: koszt obejmuje prowadzenie dokumentacji finansowej projektu, przygotowanie i rozliczenie dokumentów księgowych, kontrolę poprawności wydatków oraz przygotowanie dokumentacji niezbędnej do prawidłowego rozliczenia zadania publicznego.	700,00		
3.	Materiały biurowe i warsztatowe: Koszt obejmuje zakup materiałów niezbędnych do realizacji warsztatów i działań organizacyjnych, w tym materiałów papierniczych, wydruków materiałów psychoedukacyjnych, ankiet ewaluacyjnych, tonerów/tuszy do drukarki, notatników, długopisów oraz materiałów wykorzystywanych podczas pracy warsztatowej.	300,00		
4.	Wynagrodzenie specjalistów prowadzących warsztaty: koszt obejmuje wynagrodzenie specjalistów realizujących działania psychoedukacyjno-wspierające w ramach projektu. Zaplanowano realizację 7 warsztatów trwających po 2 godziny każdy. Stawka wynosi 180 zł brutto za godzinę pracy specjalisty. Warsztaty prowadzone będą przez psychologów i psychoterapeutów współpracujących z Gabinetem Psychoterapii Głębia, posiadających doświadczenie w pracy z osobami doświadczającymi kryzysów relacyjnych, przemocy psychicznej i przeciążenia emocjonalnego.	2 520,00		

5.	Wynajem sali warsztatowej: koszt obejmuje wynajem przestrzeni terapeutyczno-warsztatowej w Gabinetie Psychoterapii Głębia na potrzeby realizacji 7 spotkań warsztatowych. Stawka wynosi 60 zł za godzinę wynajmu sali. Kameralna przestrzeń umożliwi realizację działań w warunkach zapewniających uczestnikom poczucie bezpieczeństwa, komfort oraz poufność.	840,00		
6.	Poczęstunek dla uczestników: koszt obejmuje przygotowanie poczęstunku dla uczestników podczas realizacji warsztatów psychoedukacyjno-wspierających. Zapewnienie napojów oraz drobnego poczęstunku sprzyja budowaniu bezpiecznej i wspierającej atmosfery spotkań, integracji uczestników oraz zwiększa komfort udziału w działaniach projektowych. Zaplanowano koszt w wysokości 70 zł na każde spotkanie warsztatowe.	490,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		5 850,00	5 850,00	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. w przypadku, gdy oferent nie podlega wpisowi w Krajowym Rejestrze Sądowym oraz w ewidencjach prowadzonych przez Prezydenta m.st. Warszawy – 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 - 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.