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 publicznego[1)]	14) nauka, szkolnictwo wyższe, edukacja, oświata i wychowanie

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 INSTYTUT ŚWIADOMOŚCI**, Forma prawna: **Fundacja**, Numer Krs: **0000832564**, Kod pocztowy: **03-420**, Poczta: **Warszawa**, Miejscowość: **Warszawa**, Ulica: **ul. Wileńska**, Numer posesji: **13**, Numer lokalu: **41**, Województwo: **mazowieckie**, Powiat: **Warszawa**, Gmina: **Praga-Północ (dzielnica)**, Strona www: **www.instytutswiadomosci.online**, Adres e-mail: **naukaiswiadomosc@gmail.com**, Numer telefonu: **690028011**, **Adres korespondencji:** Kod pocztowy: **03-420**, Poczta: **Warszawa**, Miejscowość: **Warszawa**, Ulica: **Szwedzka**, Numer posesji: **30 m**, Numer lokalu: **277**, Województwo: **mazowieckie**, Powiat: **Warszawa**, Gmina: **Praga-Północ (dzielnica)**,

2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	**Ewelina Naturia Pańczyk** **Adres e-mail: naukaiswiadomosc@gmail.com Telefon: 660519565**

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	7 FILARÓW ŚWIADOMOŚCI. Akademia zdrowia psychicznego, relacji i odporności			
2. Termin realizacji zadania[2)]	Data rozpoczęcia	13.11.2026	Data zakończenia	31.12.2026

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

Opis zadania

Projekt „7 FILARÓW ŚWIADOMOŚCI – Akademia zdrowia psychicznego, relacji i odporności" to cykl siedmiu warsztatów edukacyjno-psychoedukacyjnych skierowanych do mieszkańców Warszawy – osób dorosłych, rodziców, opiekunów, osób wspierających bliskich w kryzysie lub chorobie oraz seniorów. Celem zadania jest zwiększanie wiedzy i kompetencji w zakresie zdrowia psychicznego, relacji, traumy, psychosomatyki, rodzicielstwa, profilaktyki kryzysów psychicznych, opieki nad osobami zależnymi oraz budowania odporności psychicznej.

Projekt odpowiada na współczesne wyzwania związane z narastającym przeciążeniem psychicznym, przewlekłym stresem, kryzysami relacyjnymi i rodzinnymi, problemami zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży, uzależnieniami behawioralnymi, samotnością, starzeniem się społeczeństwa oraz rosnącą liczbą osób pełniących funkcje opiekuńcze wobec dzieci, seniorów i osób przewlekle chorych. W warunkach nadmiaru informacji, presji społecznej, dynamicznych zmian cyfrowych i trudności w odróżnianiu rzetelnej wiedzy psychologicznej od uproszczeń funkcjonujących w mediach społecznościowych szczególnego znaczenia nabiera edukacja psychologiczna oparta na uporządkowanej wiedzy specjalistycznej.

Każdy z 7 warsztatów zostanie zrealizowany w formule hybrydowej dla max. 20 osób: max. 10 uczestników stacjonarnych oraz max. 10 uczestników online. Łącznie projekt zapewni max. 140 miejsc uczestnictwa – 70 stacjonarnych i 70 online.

Uczestnicy stacjonarni i online będą korzystać z tego samego programu merytorycznego, obejmującego przekaz wiedzy, psychoedukację, analizę przykładów, omawianie mechanizmów psychologicznych oraz praktyczne wskazówki dotyczące rozpoznawania problemów i właściwego reagowania. Formuła online zwiększy dostępność projektu dla osób, które z powodów zdrowotnych, niepełnosprawności, obowiązków opiekuńczych, rodzinnych, zawodowych lub ograniczeń komunikacyjnych nie mogą uczestniczyć w wydarzeniu stacjonarnie.

Program obejmie siedem obszarów tematycznych:

1. „Kiedy bliskość rani – trauma relacyjna i więź traumatyczna"
Warsztat poświęcony będzie traumie relacyjnej, mechanizmom więzi traumatycznej, zależności emocjonalnej, trudnościom z granicami oraz rozpoznawaniu destrukcyjnych schematów relacyjnych. Uczestnicy poznają mechanizmy utrudniające wychodzenie z krzywdzących relacji i dowiedzą się, w jaki sposób doświadczenia relacyjne mogą wpływać na późniejsze funkcjonowanie emocjonalne i społeczne.

2. „Kiedy psychika mówi przez ciało – trauma, stres, psychosomatyka i neuroodporność"
Warsztat obejmie wpływ przewlekłego stresu i doświadczeń traumatycznych na psychikę i ciało, reakcje autonomicznego układu nerwowego, psychosomatykę, napięcie, sen, przewlekłe pobudzenie i zmęczenie. Ważnym elementem będzie również edukacja dotycząca neuroodporności i rezyliencji psychicznej, rozumianych jako zdolność człowieka do adaptacji, regulacji napięcia oraz odzyskiwania równowagi po stresie i kryzysie.

3. „Kiedy dziecko woła o pomoc – kryzys psychiczny, autoagresja i ryzyko uzależnień”
Warsztat skierowany będzie przede wszystkim do rodziców i opiekunów. Obejmie rozpoznawanie sygnałów kryzysu psychicznego dzieci i młodzieży, nagłych zmian zachowania, wycofania, agresji, autoagresji, zachowań samobójczych oraz zachowań ryzykownych. Omówione zostaną również czynniki zwiększające podatność na uzależnienia od substancji, internetu, gier i mediów społecznościowych oraz sposoby reagowania i poszukiwania specjalistycznej pomocy.

4. „Zdrowa miłość czy destrukcyjna relacja? Partnerstwo, narcyzm i przemoc psychiczna”
Warsztat będzie dotyczył różnic pomiędzy zdrową, bezpieczną relacją a relacją opartą na kontroli, manipulacji i destabilizacji emocjonalnej. Omówione zostaną narcystyczne wzorce funkcjonowania w bliskich relacjach, gaslighting, manipulacja poczuciem winy, idealizacja i dewaluacja, naruszanie granic, przerzucanie odpowiedzialności oraz przemoc psychiczna. Istotnym elementem edukacyjnym będzie również rozróżnienie pomiędzy cechami narcystycznymi a klinicznym rozpoznaniem zaburzenia osobowości.

5. „Inne potrzeby, ta sama godność – dziecko z niepełnosprawnością i jego rodzina”
Warsztat będzie poświęcony wspieraniu dziecka z niepełnosprawnością fizyczną lub intelektualną z poszanowaniem jego autonomii, godności, poczucia własnej wartości i możliwości rozwojowych. Omówione zostaną potrzeby rodziców, opiekunów i rodzeństwa, funkcjonowanie całego systemu rodzinnego oraz znaczenie budowania samodzielności dziecka adekwatnie do jego możliwości.

6. „Choroba zmienia całą rodzinę – psychoonkologia, opieka i przeciążenie opiekuna”
Warsztat obejmie psychologiczne konsekwencje choroby nowotworowej, przewlekłej choroby lub niepełnosprawności w rodzinie. Poruszone zostaną zagadnienia lęku, bezradności, zmiany ról rodzinnych, komunikacji z osobą chorą, żałoby antycypacyjnej, przeciążenia opiekuna, poczucia odpowiedzialności i winy oraz ochrony własnych zasobów psychicznych.

7. „Nie muszę być sam – samotność seniora, relacje i rezyliencja psychiczna”
Warsztat będzie dotyczył samotności i izolacji społecznej osób starszych, utraty bliskich i ról życiowych, znaczenia relacji, aktywności, poczucia sensu i przynależności. Omówione zostaną sposoby odbudowywania sieci wsparcia, przeciwdziałania izolacji społecznej i wzmacniania odporności psychicznej seniorów.

Każdy warsztat trwa 2,5 h i będzie miał wyraźny cel edukacyjny i profilaktyczny. Uczestnicy stacjonarni i online otrzymają wiedzę pozwalającą lepiej rozumieć mechanizmy psychologiczne, wcześniej rozpoznawać sygnały kryzysu, reagować na nie w sposób bardziej świadomy oraz podejmować adekwatne decyzje dotyczące własnego zdrowia psychicznego i zdrowia psychicznego swoich bliskich.

Istotnym rezultatem edukacyjnym projektu będzie również porządkowanie wiedzy psychologicznej i przeciwdziałanie utrwalaniu uproszczeń, mitów i błędnych przekonań, szczególnie dotyczących traumy, narcyzmu, psychosomatyki, zachowań samobójczych, uzależnień, niepełnosprawności i zdrowia psychicznego. Współcześnie znaczna część wiedzy o tych zjawiskach dociera do odbiorców poprzez krótkie treści internetowe i media społecznościowe, dlatego projekt będzie tworzył przestrzeń do pogłębionej, uporządkowanej i odpowiedzialnej edukacji.

Uczestnicy stacjonarni otrzymają dodatkowo możliwość skorzystania z bloku relaksacyjno-regulacyjnego z wykorzystaniem technologii VR. Fundacja wykorzysta własne mobilne systemy VR

oraz wirtualne środowiska sprzyjające wyciszeniu, koncentracji, treningowi oddechowemu i regeneracji psychofizycznej. Komponent VR będzie praktycznym uzupełnieniem treści dotyczących stresu, samoregulacji, psychosomatyki i odporności psychicznej.

Uczestnicy online otrzymają pełny dostęp do części edukacyjnej, dyskusji, analizy przykładów oraz praktycznych elementów psychoedukacyjnych realizowanych podczas spotkania. Dzięki formule hybrydowej projekt będzie łączył bezpośredni kontakt edukacyjny z możliwością uczestnictwa zdalnego, zwiększając dostępność wiedzy dla osób o różnych potrzebach i możliwościach udziału.

Projekt ma charakter edukacyjny i profilaktyczny, a jego celem nie jest diagnozowanie uczestników ani prowadzenie psychoterapii. Jego istotą jest zwiększanie kompetencji psychologicznych i społecznych mieszkańców, rozwijanie umiejętności rozpoznawania zagrożeń dla zdrowia psychicznego, wzmacnianie świadomego rodzicielstwa i opieki, przeciwdziałanie przemocy i izolacji oraz budowanie zasobów indywidualnych i rodzinnych.

Projekt obejmuje różne etapy życia człowieka – od dzieciństwa i rodzicielstwa, przez relacje partnerskie, doświadczenia traumy, niepełnosprawności i choroby, aż po starość. Wspólnym mianownikiem wszystkich 7 Filarów Świadomości będzie edukacja służąca lepszemu rozumieniu siebie i innych, ochronie zdrowia psychicznego, wzmacnianiu relacji oraz rozwijaniu odporności psychicznej w realiach współczesnego życia.

Pozyskiwanie i rekrutacja uczestników

Rekrutacja do projektu będzie prowadzona w sposób otwarty, wielokanałowy i dostosowany do różnorodnych grup odbiorców poszczególnych warsztatów. Udział w każdym wydarzeniu będzie bezpłatny. Na każdy warsztat przewidziano 20 miejsc uczestnictwa – 10 stacjonarnych i 10 online.

Informacje o projekcie, tematyce poszczególnych warsztatów, terminach oraz zasadach zapisów będą publikowane na stronie internetowej Fundacji Instytut Świadomości www.instytutswiadomosci.online oraz w jej kanałach społecznościowych: **Facebook, Instagram i YouTube**. Informacje będą również rozpowszechniane w lokalnych i warszawskich grupach internetowych skupiających rodziców, opiekunów, seniorów oraz osoby zainteresowane tematyką zdrowia psychicznego, relacji i psychoedukacji.

Fundacja skieruje również informacje o bezpłatnych warsztatach do warszawskich instytucji i organizacji, których działalność odpowiada tematyce projektu, w szczególności do ośrodków pomocy społecznej, placówek edukacyjnych, poradni psychologiczno-pedagogicznych, Miejsc Aktywności Lokalnej, domów i centrów kultury, klubów seniora, organizacji pozarządowych, podmiotów działających na rzecz osób z niepełnosprawnościami i ich rodzin, organizacji wspierających rodziców i opiekunów oraz instytucji i środowisk zajmujących się zdrowiem psychicznym, pomocą rodzinie i aktywizacją seniorów.

Zakres rekrutacji będzie każdorazowo dostosowany do tematu warsztatu. Przykładowo informacje o warsztacie dotyczącym kryzysów psychicznych dzieci i młodzieży będą kierowane przede wszystkim do rodziców, opiekunów oraz środowisk edukacyjnych, warsztat dotyczący dziecka z niepełnosprawnością – do rodzin i organizacji wspierających osoby z niepełnosprawnościami, natomiast informacje o samotności seniorów – do klubów seniora, organizacji senioralnych, instytucji pomocy społecznej i lokalnych środowisk osób starszych.

Zapisy będą prowadzone elektronicznie oraz poprzez bezpośredni kontakt z Fundacją. Uczestnik będzie wybierał formę stacjonarną lub online oraz konkretny warsztat. W przypadku wyczerpania miejsc utworzona zostanie lista rezerwowa. Jedna osoba będzie mogła uczestniczyć w więcej niż jednym warsztacie, dzięki czemu mieszkańcy będą mogli dobrać zakres edukacji odpowiadający ich aktualnym potrzebom i sytuacji życiowej.

Szczególny nacisk zostanie położony na dotarcie również do osób, które z powodów zdrowotnych, niepełnosprawności, obowiązków opiekuńczych, rodzinnych, zawodowych lub ograniczonej mobilności mają utrudniony udział w wydarzeniach stacjonarnych. Hybrydowa formuła projektu zwiększa dostępność edukacji psychologicznej, umożliwiając udział online bez konieczności dojazdu, przy jednoczesnym zachowaniu pełnego dostępu do treści merytorycznych, dyskusji i możliwości zadawania pytań prowadzącym.

Rekrutacja będzie miała także wymiar edukacyjny – komunikaty promujące projekt będą przedstawiały problematykę poszczególnych warsztatów i zwracały uwagę mieszkańców na znaczenie profilaktyki zdrowia psychicznego, rozpoznawania kryzysów, świadomego budowania relacji, przeciwdziałania przemocy psychicznej, wspierania osób zależnych i rozwijania odporności psychicznej.

Miejsce realizacji

Warszawie, Dzielnica Praga-Północ.

Część stacjonarna obejmująca 7 warsztatów dla maksymalnie 10 uczestników każdego spotkania będzie prowadzona w przestrzeni Fundacji, umożliwiającej realizację działań edukacyjno-psychoedukacyjnych oraz wykorzystanie mobilnego systemu VR.

Część online będzie realizowana równolegle za pośrednictwem platformy do spotkań zdalnych, umożliwiającej udział maksymalnie 10 osób w każdym warsztacie, zadawanie pytań i aktywny udział w części edukacyjnej.

Uczestnicy stacjonarni będą dodatkowo korzystać z własnego zaplecza Centrum Terapii Wirtualnych VR Fundacji Instytut Świadomości, w tym z technologii VR wykorzystywanej do relaksacji, treningu oddechowego, koncentracji, mindfulness i regulacji napięcia psychofizycznego.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego		
Nazwa rezultatu	**Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)**	**Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika**
Realizacja warsztatów „7 FILARÓW ŚWIADOMOŚCI”	7 warsztatów hybrydowych	harmonogram, dokumentacja
Udział uczestników	do 140 miejsc uczestnictwa	listy obecności, zapisy online

Realizacja VR dla uczestników stacjonarnych	7 bloków VR	dokumentacja zajęć

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

Charakterystyka oferenta

Fundacja Instytut Świadomości działa od 2020 roku w obszarze zdrowia psychicznego, psychoedukacji, psychotraumatologii, terapii, mediacji, psychosomatyki, działań rodzinnych, profilaktyki oraz nowoczesnych technologii wspierających zdrowie psychiczne. Fundacja prowadzi w Warszawie Instytut Świadomości – TECHNOLOGIA ŻYCIA, Centrum Zdrowia Psychicznego, Mediacji, Psychosomatyki i Terapii Wirtualnych VR, zlokalizowane przy ul. Wileńskiej 13/41 w Warszawie.

Fundacja prowadzi codzienną, stałą działalność pomocową i terapeutyczną skierowaną do dzieci, młodzieży, osób dorosłych, par, rodzin, opiekunów i seniorów. W ramach Centrum realizowane są procesy indywidualne, rodzinne i grupowe, obejmujące m.in. psychotraumatologię, terapię traumy, terapię par i rodzin, terapię uzależnień i współuzależnień, pracę z osobami doświadczającymi przewlekłego stresu, kryzysów rodzinnych i relacyjnych, przemocy psychicznej i emocjonalnej, trudności w regulacji emocji, obniżonego poczucia własnej wartości, przeciążenia opiekuńczego oraz następstw długotrwałego funkcjonowania w systemach rodzinnych obciążonych dysfunkcją.

Integralną częścią działalności Fundacji jest Centrum Terapii Wirtualnych VR. Fundacja posiada własne systemy VR, w tym rozwiązania mobilne, wykorzystywane do relaksacji, treningu oddechowego, mindfulness, koncentracji, obniżania napięcia psychofizycznego, wspierania samoregulacji oraz wybranych procesów terapeutycznych i psychoedukacyjnych. Zaplecze technologiczne pozwala na łączenie klasycznych metod pracy z nowoczesnymi formami wspierania dobrostanu psychicznego i odporności psychofizycznej.

Fundacja posiada doświadczenie w prowadzeniu systematycznych warsztatów psychoedukacyjnych i rozwojowych, w tym autorskich, flagowych programów Fundacji. Do najważniejszych należą cyklicznie realizowane warsztaty „Mapa Narcyzmu – 33 schematy narcystyczne w praktyce” oraz „Matryca Traumy – 11 Nieżyć vs 1 Życie w JA”. Warsztaty te dotyczą m.in. mechanizmów traumy relacyjnej i rozwojowej, funkcjonowania w relacjach destrukcyjnych, granic, poczucia własnej wartości, wzorców rodzinnych, przemocy psychicznej, regulacji emocji, odzyskiwania sprawczości oraz budowania świadomości własnych schematów psychologicznych. Są prowadzone w kolejnych edycjach i stanowią ważny element działalności edukacyjnej Fundacji.

Fundacja realizuje również projekty społeczne, edukacyjne, rodzinne i integracyjne, m.in. Klub PrzyJaźni, SzaMamki oraz Taneczne Podróże. Uzyskała także grant na realizację projektu SzaMamki – muzyczne koncerty i spotkania dla rodzin z dziećmi, łączącego edukację, kulturę, integrację rodzin i wzmacnianie relacji rodzic–dziecko. Doświadczenie Fundacji obejmuje również prowadzenie działań w środowisku przedszkolnym, wsparcie dzieci i rodzin oraz współpracę ze środowiskiem lokalnym i organizacjami społecznymi.

Potencjał merytoryczny Fundacji tworzy interdyscyplinarna kadra specjalistyczna.

Ewelina Naturia Pańczyk, MBA – psychotraumatolog, psychoterapeuta w trakcie szkolenia w 4-

letniej szkole psychoterapii integracyjnej, terapeutka uzależnień i współuzależnień, terapeutka traumy i narcyzmu, terapeutka par i rodzin, terapeutka VR, mediator, psychosomatyk oraz specjalista resocjalizacji. Posiada przygotowanie m.in. z zakresu psychotraumatologii, psychologii klinicznej i psychoterapii, psychologii klinicznej dzieci i młodzieży, neuropsychologii i neurorehabilitacji, psychologii kryzysu i interwencji kryzysowej, terapii uzależnień i współuzależnień, terapii par i rodzin, psychosomatyki i somatopsychologii, resocjalizacji i socjoterapii oraz pracy systemowej. Na co dzień prowadzi procesy indywidualne, rodzinne i terapeutyczne w obszarze traumy, relacji, przemocy psychicznej, kryzysów rodzinnych, uzależnienia, współuzależnienia, DDA/DDD, neuroróżnorodności oraz przeciążenia psychicznego. **Prezes Fundacji Instytut Świadomości.

Barbara Zych– psychogeriatra, psychoonkolog, pedagog, terapeutka, terapeutka par i rodzin, terapeutka VR, pielęgniarka, wykładowca i szkoleniowiec. Posiada doświadczenie w prowadzeniu grup, warsztatów, działań psychoedukacyjnych i terapeutycznych oraz w pracy z osobami dorosłymi, rodzinami, opiekunami, seniorami i osobami doświadczającymi kryzysów zdrowotnych i psychicznych. Posiada także wieloletnie doświadczenie jako wychowawca i kierownik kolonii, obozów oraz zorganizowanych wyjazdów dzieci i młodzieży. Członek Rady Fundacji Instytut Świadomości.

Fundacja łączy zatem stałą praktykę terapeutyczną, systematyczną edukację psychologiczną, doświadczenie projektowe, działalność rodzinną i senioralną oraz własne zaplecze Centrum Terapii Wirtualnych VR. Dzięki temu posiada zasoby kadrowe, merytoryczne, organizacyjne i technologiczne umożliwiające realizację projektu „7 FILARÓW ŚWIADOMOŚCI – Akademia zdrowia psychicznego, relacji i odporności" na wysokim poziomie merytorycznym i organizacyjnym.

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Fundacja Instytut Świadomości posiada wieloletnie doświadczenie w prowadzeniu działań edukacyjnych, psychoedukacyjnych, terapeutycznych i warsztatowych dotyczących zdrowia psychicznego, relacji, traumy, psychosomatyki, kryzysów psychicznych, rodzicielstwa, opieki nad osobami zależnymi, niepełnosprawności, uzależnień oraz odporności psychicznej.

Na co dzień Fundacja prowadzi w ramach Instytutu Świadomości – TECHNOLOGIA ŻYCIA, Centrum Zdrowia Psychicznego, Mediacji, Psychosomatyki i Terapii Wirtualnych VR przy ul. Wileńskiej 13/41 w Warszawie procesy indywidualne, rodzinne i grupowe. Praca obejmuje m.in. osoby doświadczające traumy relacyjnej i rozwojowej, przewlekłego stresu, przemocy psychicznej i emocjonalnej, kryzysów rodzinnych i partnerskich, problemów z granicami i poczuciem własnej wartości, uzależnienia i współuzależnienia, przeciążenia opiekuńczego, trudności psychosomatycznych oraz kryzysów psychicznych dzieci, młodzieży i osób dorosłych.

Fundacja posiada doświadczenie w systematycznym prowadzeniu warsztatów psychoedukacyjnych dla osób dorosłych, w tym autorskich, cyklicznych programów „Mapa Narcyzmu – 33 schematy narcystyczne w praktyce" oraz „Matryca Traumy – 11 Nieżyć vs 1 Życie w JA". Programy te obejmują zagadnienia związane z traumą, relacjami destrukcyjnymi, narcystycznymi wzorcami funkcjonowania, przemocą psychiczną, granicami, schematami rodzinnymi, poczuciem własnej wartości, samoregulacją, sprawczością i odpornością psychiczną. Wieloedycyjność tych warsztatów pozwoliła Fundacji wypracować doświadczenie w przygotowywaniu programów edukacyjnych, prowadzeniu pracy grupowej, moderowaniu dyskusji oraz przekazywaniu złożonej wiedzy

psychologicznej w sposób uporządkowany i praktyczny.

Fundacja prowadzi również działania psychoedukacyjne dotyczące psychosomatyki, przewlekłego stresu, regulacji autonomicznego układu nerwowego, neuroodporności i rezyliencji psychicznej, co bezpośrednio odpowiada zakresowi warsztatu dotyczącego relacji pomiędzy psychiką, ciałem i stresem.

Istotnym obszarem doświadczenia Fundacji jest także praca z dziećmi, młodzieżą i rodzinami. Obejmuje ona psychologię kliniczną dzieci i młodzieży, psychotraumatologię, terapię rodzin, pracę systemową, uzależnienia i współuzależnienie oraz wsparcie rodziców w sytuacjach kryzysowych. Fundacja realizowała również projekty rodzinne i edukacyjne, m.in. Klub PrzyJaźni, SzaMamki, Taneczne Podróże oraz SzaMamki – muzyczne koncerty i spotkania dla rodzin z dziećmi. Doświadczenie to stanowi zaplecze dla realizacji warsztatu dotyczącego kryzysów psychicznych dzieci i młodzieży, autoagresji, zachowań ryzykownych i uzależnień.

Fundacja posiada także doświadczenie w pracy z rodzinami osób z niepełnosprawnościami, osobami przewlekle chorymi, opiekunami i seniorami. Kadra Fundacji posiada kompetencje z zakresu psychogeriatrii, psychoonkologii, psychosomatyki, terapii rodzin, psychologii kryzysu i pracy z przeciążeniem opiekuńczym. Umożliwia to prowadzenie działań edukacyjnych dotyczących wspierania dziecka z niepełnosprawnością, funkcjonowania rodziny w sytuacji przewlekłej choroby, przeciążenia opiekuna, psychoonkologii oraz samotności i rezyliencji psychicznej seniorów.

Integralną częścią Fundacji jest Centrum Terapii Wirtualnych VR. Fundacja dysponuje własnymi systemami VR i posiada doświadczenie w wykorzystywaniu technologii w działaniach wspierających relaksację, trening oddechowy, mindfulness, koncentrację, redukcję napięcia psychofizycznego i samoregulację. Dzięki temu komponent VR planowany dla uczestników stacjonarnych projektu stanowi kontynuację już prowadzonej działalności, a nie nową, eksperymentalną formę pracy.

Fundacja posiada również doświadczenie w organizacji spotkań, warsztatów i działań edukacyjnych w formule stacjonarnej oraz online, w tym w prowadzeniu zapisów, komunikacji z uczestnikami, przygotowaniu materiałów merytorycznych, moderowaniu spotkań, dokumentowaniu realizacji działań i prowadzeniu działań informacyjnych.

Projekt „7 FILARÓW ŚWIADOMOŚCI – Akademia zdrowia psychicznego, relacji i odporności” jest zatem bezpośrednim rozwinięciem codziennej działalności Fundacji i łączy obszary, w których posiada ona praktyczne doświadczenie: **psychoedukację, psychotraumatologię, psychosomatykę, pracę z dziećmi i rodzinami, relacje, uzależnienia, niepełnosprawność, psychoonkologię, psychogeriatrię, wsparcie opiekunów, odporność psychiczną oraz wykorzystanie technologii VR.

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

Fundacja Instytut Świadomości posiada własne zasoby kadrowe, lokalowe, technologiczne, organizacyjne i merytoryczne niezbędne do realizacji projektu „7 FILARÓW ŚWIADOMOŚCI – Akademia zdrowia psychicznego, relacji i odporności”.

Podstawowym zasobem lokalowym będzie przestrzeń Instytutu Świadomości – TECHNOLOGIA ŻYCIA, Centrum Zdrowia Psychicznego, Mediacji, Psychosomatyki i Terapii Wirtualnych VR przy ul. Wileńskiej 13/41 w Warszawie, w której realizowane będą stacjonarne części warsztatów. Lokal

umożliwia prowadzenie spotkań edukacyjnych, pracy grupowej oraz korzystanie z technologii VR.

Fundacja dysponuje własnym zapleczem Centrum Terapii Wirtualnych VR, w tym systemami VR wykorzystywanymi do relaksacji, treningu oddechowego, mindfulness, koncentracji, obniżania napięcia psychofizycznego i wspierania samoregulacji. Sprzęt ten zostanie wykorzystany w ramach części relaksacyjno-regulacyjnej przeznaczonej dla uczestników stacjonarnych. Fundacja posiada także zaplecze techniczne niezbędne do prowadzenia warsztatów hybrydowych, w tym sprzęt komputerowy, dostęp do internetu, urządzenia audiowizualne oraz narzędzia umożliwiające równoległy udział uczestników online.

Najważniejszym zasobem Fundacji jest interdyscyplinarna kadra specjalistyczna. Ewelina Naturia Pańczyk, MBA – psychotraumatolog, psychoterapeuta w trakcie szkolenia w 4-letniej szkole psychoterapii integracyjnej, terapeutka uzależnień i współuzależnień, terapeutka traumy i narcyzmu, terapeutka par i rodzin, terapeutka VR, mediator, psychosomatyk oraz specjalista resocjalizacji. Posiada przygotowanie m.in. z zakresu psychotraumatologii, psychologii klinicznej i psychoterapii, psychologii klinicznej dzieci i młodzieży, neuropsychologii i neurorehabilitacji, psychologii kryzysu i interwencji kryzysowej, terapii uzależnień i współuzależnień, terapii par i rodzin, psychosomatyki i somatopsychologii, resocjalizacji i socjoterapii oraz pracy systemowej. **Prezes Fundacji Instytut Świadomości.

Barbara Zych – psychogeriatra, psychoonkolog, pedagog, terapeutka, terapeutka par i rodzin, terapeutka VR, pielęgniarka, wykładowca i szkoleniowiec. Posiada doświadczenie w prowadzeniu grup, warsztatów, działań psychoedukacyjnych oraz pracy z rodzinami, opiekunami, seniorami i osobami znajdującymi się w kryzysie zdrowotnym i psychicznym. Członek Rady Fundacji Instytut Świadomości.

Fundacja wykorzysta również własne zasoby merytoryczne, w tym doświadczenie wynikające z codziennej pracy terapeutycznej i psychoedukacyjnej oraz autorskie materiały i programy dotyczące m.in. traumy relacyjnej, więzi traumatycznej, narcyzmu, przemocy psychicznej, psychosomatyki, stresu, rezyliencji psychicznej, kryzysów dzieci i młodzieży, uzależnień, rodzicielstwa, niepełnosprawności, psychoonkologii, wsparcia opiekunów i samotności seniorów.

Zaplecze organizacyjne obejmuje także stronę internetową www.instytutswiadomosci.online, kanały Facebook, Instagram i YouTube, bazę kontaktów do instytucji i organizacji współpracujących oraz narzędzia do prowadzenia rekrutacji, zapisów, komunikacji z uczestnikami, dokumentacji i obsługi spotkań online.

Posiadane zasoby pozwalają na realizację zadania przy wykorzystaniu własnej kadry, lokalu, technologii VR i zaplecza organizacyjnego, dzięki czemu środki dotacji mogą zostać skoncentrowane przede wszystkim na bezpośredniej realizacji działań edukacyjnych i zapewnieniu ich dostępności dla uczestników stacjonarnych i online.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł

1.	Przygotowanie i prowadzenie 7 warsztatów hybrydowych „7 FILARÓW ŚWIADOMOŚCI”	8 400,00		
2.	Koszty lokalu i przestrzeni niezbędnej do realizacji warsztatów stacjonarnych	3 500,00		
3.	Materiały edukacyjne, psychoedukacyjne i informacyjne dla uczestników	2 000,00		
4.	Obsługa techniczna warsztatów hybrydowych, transmisji online oraz komponentu VR	2 500,00		
5.	Koordynacja zadania, rekrutacja uczestników, zapisy i kontakt organizacyjny	2 500,00		
6.	Obsługa księgowa i rozliczenie zadania	1 100,00		
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		20 000,00	20 000,00	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. 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)*

[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.