



POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

Ofertę należy wypełnić wyłącznie w białych pustych polach, zgodnie z instrukcjami umieszczonymi przy poszczególnych polach oraz w przypisach.

Zaznaczenie gwiazdka, np.: „pobieranie*/niepobieranie*” oznacza, że należy skreślić niewłaściwą odpowiedź, pozostawiając prawidłową. Przykład: „pobieranie*/niepobieranie*”.

I. Podstawowe informacje o złożonej ofercie

1. Organ administracji publicznej, do którego jest adresowana oferta	Prezydent Miasta Krakowa
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	31) działalności na rzecz rodziny, macierzyństwa, rodzicielstwa, upowszechniania i ochrony praw dziecka

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 oferenta: Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych Twoja Siła numer: 0000971237 - Krajowy Rejestr Sądowy forma prawna: stowarzyszenie strona WWW: www.twojasila.org.pl Adres siedziby ulica: Głowackiego 26/45 mięscowość: Kraków kod pocztowy: 30-085 pocztą: Kraków	telefon: 572550375 email: kontakt@twojasila.org.pl Adres do korespondencji ulica: Wizjonerów 2/11 mięscowość: Kraków kod pocztowy: 31-356 pocztą: Kraków
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Oferent 1 Magdalena Oberc tel.:572 550 375 email:kontakt@twojasila.org.pl

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	Dogadajmy się! Zbuduj zdrowe relacje ze swoim dzieckiem.		
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	25.04.2024	Data zakończenia 19.07.2024
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)			
Syntetyczny opis zadania: SYNTETYCZNY OPIS ZADANIA: Projekt skierowany jest do ojców i matek z gminy miejskiej Kraków, którzy doświadczają trudności rodzicielskich. Projekt "Dogadajmy się! Zbuduj relacje ze swoim dzieckiem" zakłada przeprowadzenie sześciu 3-godzinnych warsztatów z zakresu komunikacji (NVC), asertywności i elastyczności psychologicznej dla rodziców z gminy miejskiej Kraków. Warsztat dla uczestników będzie bezpłatny. W warsztacie może wziąć udział max. 18 osób, warsztat będzie powtarzany sześciokrotnie, a zatem projekt obejmie w sumie max. 108 matki i ojców zamieszkających w gminie miejskiej Kraków. Celem szkolenia jest nabycie przez beneficjentów projektu konkretnych umiejętności komunikacyjnych oraz umiejętności radzenia sobie z trudnościami wychowawczymi. Efektem będzie zwiększenie elastyczności psychologicznej i odporności na stres u beneficjentów projektu. Warsztaty odbędą się w Centrum Dialogu przy ul. Brackiej w Krakowie, gdzie nie ma barier architektonicznych. Sala udostępniona będzie nam bezpłatnie. Zapewniamy dostępność cyfrową i informacyjno-komunikacyjną: na stronie www.twojasila.org.pl pojawią się wszelkie informacje dotyczące projektu (również w formie komunikatu głosowego), a w formularzu zgłoszeniowym będzie zapytanie o szczególne potrzeby osób z niepełnosprawnościami. Jeśli otrzymamy zgłoszenie dotyczące szczególnych potrzeb od osób z niepełnosprawnością będziemy organizować dodatkową pomoc (np. tłumacza języka migowego). RAMOWY HARMONOGRAM: 25.04-09.05 przygotowanie materiałów graficznych, informacji prasowych itp. oraz zatwierdzenie projektów graficznych przez Wydział Promocji UMK 10.05-27.05 nabór uczestników - rodziców z gminy miejskiej Kraków poprzez formularz zgłoszeniowy online (pojawi się również zapytanie o specjalne potrzeby osób z niepełnosprawnościami), reklama w mediach społecznościowych oraz wysłanie informacji do lokalnych serwisów internetowych, przygotowanie i druk materiałów edukacyjnych, ankiet ewaluacyjnych badających poziom zadowolenia z warsztatów oraz diagnozujących bieżące problemy i potrzeby rodziców zmagających się z trudnościami wychowawczymi. 28.05-20.06 przeprowadzenie 6 warsztatów. Zaproponujemy różne dni (poniedziałek, wtorek, środa, czwartek) w godzinach 16:30-19:30, a jeden dzień w godzinach przedpołudniowych tak, by stworzyć ofertę dla osób zarówno aktywnych jak i nieaktywnych zawodowo. 21.06-19.07 ewaluacja: analiza ankiet i podsumowanie projektu, złożenie sprawozdania. UZASADNIENIE: Projekt ma charakter działania profilaktycznego w aspekcie coraz częstszego zjawiska określanego przez psychologów wypaleniem rodzicielskim. Przejawia się ono permanentnym zmęczeniem rodziców/a, niskiej samoocenie, zdenerwowaniem, rozdrażnieniem, poczuciem winy, brakiem zadowolenia i motywacji, a w efekcie problemami zdrowotnymi osób doświadczających wypalenia rodzicielskiego. W 2017 roku przeprowadzono w 24 krajach z całego świata badania ankietowe dotyczące wypalenia rodzicielskiego. Najwyższy poziom wypalenia rodzicielskiego odnotowano w Polsce. [źródło:			

https://www.researchgate.net/publication/347522073_Parental_Burnout_Around_the_Globe_A_42-Country_Study_International_Investigation_of_Parental_Burnout
 Sytuacji nie poprawiła pandemia. Długotrwała izolacja całych rodzin w niewielkich mieszkaniach skutkowałą napięciami i stresem związanym z niestabilnością finansową, a to wszystko miało negatywny wpływ na relacje w rodzinie. Badania przeprowadzone w 2021 roku wykazały, że ok. 4 proc. rodziców w Polsce w wieku 18-44 lata doświadcza wypalenia rodzicielskiego. Problem dotyczy zarówno matek jak i ojców. Wypaleni rodzice zwiększają swój dystans emocjonalny wobec dziecka, mają coraz mniej cierpliwości, a w efekcie mogą reagować złością, przemocą werbalną lub emocjonalną wobec dziecka.
 [źródło: https://www.researchgate.net/publication/367053099_Wypalenie_rodzicielskie_-_uwarunkowania_i_konsekwencje].
 Również konflikt rosyjsko-ukraiński ma wpływ na kondycję psychiczną polskich rodzin. Zaangażowanie polskiego społeczeństwa w pomoc ukraińskim uchodźcom pokazało jak bardzo ten konflikt poruszył naszych rodaków, który przyjmowali pod swoje dachy ofiary wojny, udzielali pomocy rzeczowej i finansowej. Do polskich szkół i przedszkoli trafiło ponad 180 tys. ukraińskich dzieci (dane MEN z 21.02.2024 r.). W reakcji na doświadczenia wojenne pojawiły się takie zjawiska jak lęk, poczucie straty, niepewności, braku stabilności, które również dotykają polskie dzieci. To są sprawy, o których rozmawiają dzisiaj dzieci, a rodzice czasem są bezradni wobec tak poważnych i trudnych tematów. Wszystkie te wydarzenia ostatnich lat sprawiają, że zarówno dorośli jak i dzieci przeżywają wiele stresów i doznają uczucia niepewności, niestabilności, a to silnie uderza w poczucie szeroko pojętego dobrostanu i równowagi emocjonalnej. Kumulacja tylu trudnych emocji powoduje, że w rodzinach pojawiają się napięcia, niezwerbalizowane potrzeby i lęki sprawiają, że każdy z członków rodziny może w sposób nieprzewidywalny lub w niezdrowy sposób kompensować sobie deficyty emocjonalne. Wszystko to nie sprzyja otwartej, empatycznej komunikacji i budowaniu bliskich relacji w rodzinie.
 Tymczasem brakuje programów oferujących wsparcie psychologiczne dla rodziców, a większość projektów społecznych z obszaru pomocy rodzinie skupia się na udzielaniu wsparcia ofiarom przemocy lub pomocy rodzinom w trudnej sytuacji finansowej. Nasz projekt ma na celu zapobieganie zjawisku wypalenia rodzicielskiego i wzmocnienie kompetencji rodzicielskich, zanim pojawią się poważne dysfunkcje w rodzinie. A zatem celem projektu "Dogadajmy się! Zbuduj zdrowie relacje ze swoim dzieckiem" jest ponowne odnalezienie pozytywnej strony rodzicielstwa przez uczestników szkoleń, przekazanie wiedzy na temat radzenia sobie ze stresem, wzmocnienie postaw akceptacji i wyrozumiałości wobec dziecka.
PROGRAM WARSZTATÓW:
 Program zakłada psychoedukację z zakresu języka NVC (porozumienie bez przemocy) oraz werbalizowania swoich potrzeb, asertywności i komunikowania swoich granic. Opracowane ćwiczenia opierają się na metodach coachingu grupowego, technikach wyobrażeniowych stosowanych w ACT (terapia zaangażowania i akceptacji) oraz terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach.
 Pierwsza godzina zwykle służy ustaleniu zasad pracy, zbudowaniu atmosfery zaufania i otwartości. Po stworzeniu odpowiedniej do pracy przestrzeni bezpieczeństwa i zaufania, zaczynamy od omówienia barier komunikacyjnych i elementów sprzyjających otwartej, empatycznej komunikacji. Opieramy się na modelu komunikacji stworzonym przez Marshalla Rosenberga, który służy rozwiązywaniu sytuacji konfliktowych. Model ten zakłada kilka elementów: uważną obserwację, nazwanie swoich emocji, sformułowanie potrzeby, która z tych emocji wynika oraz wyrażenie konkretnej prośby. Podczas ćwiczeń będziemy uczyć się rozróżniać spostrzeżenia od oceny, prośby od żądań, uczucia od myśli, co pozwoli na zrozumienie tego modelu komunikacji. Zwykle podczas takich ćwiczeń uczestnicy zdają sobie sprawę z tego, że podejmują wiele działań "zastępczych" zamiast jasno i klarownie zakomunikować rodzinie, jakie są ich potrzeby i właśnie te niewyartykułowane potrzeby są często źródłem konfliktów. Jak pisał M. Rosenberg: "Jeśli nie przywiązujemy wagi do własnych potrzeb, może się okazać, że dla innych też nie będą one ważne". A zatem prowadzone ćwiczenia będą miały również na celu analizę własnych potrzeb w kontekście funkcjonowania rodziny i komunikowanie ich bez agresji, natarczywości czy manipulacji. Nowe techniki uczestnicy będą mogli przećwiczyć w podczas prac w grupach i parach.
 Terapia ACT w dużej mierze służy ćwiczeniu naszej elastyczności psychologicznej (rezyliencji). Nie mamy wpływu na to co nas spotyka, ale mamy wybór jak na te zdarzenia reagujemy. Tryb "walki" z przeciwnościami sprawia, że tracimy tylko energię, zamiast zaakceptować nową sytuację (np. fakt, że dziecko dorasta i potrzebuje więcej autonomii). Russ Harris, światowej sławy terapeuta w nurcie ACT porównuje tę "walkę" z topieniem się w ruchomych piaskach: im mocniej się szamoczesz, tym głębiej się zapadasz. Używamy zatem technik ACT, by pomóc uczestnikom warsztatów spojrzeć na swoje problemy z innej perspektywy.
 Warsztat przewiduje również czas na refleksję nad wartościami, które determinują świadome lub nieświadomione działania ludzi. Każdy etap warsztatu przeplata swobodna dyskusja (moderowana przez trenerki), co pozwala na podzielenie się refleksjami, zwerbalizowanie trudności i wzajemne wsparcie uczestników warsztatu.
 Czas trwania warsztatu: 3 godziny.
 Wypełnienie przez uczestników ankiet ewaluacyjnych na koniec warsztatu.

Miejsce realizacji zadania:

Krakowskie Centrum Dialogu. Miejsce to nie ma barier architektonicznych i jest przyjazne osobom z niepełnosprawnościami.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
Zorganizowanie i przeprowadzenie warsztatów	Zorganizowanie stacjonarnych warsztatów dla 6 grup po 18 osób (max. 108 ojców i matek z gminy miejskiej Kraków).	lista obecności, zdjęcia na stronie www.twojasila.org.pl
Przygotowanie materiałów edukacyjnych	Przygotowanie i dystrybucja materiałów edukacyjnych (psychoedukacja na temat m.in. modelu komunikacji NVC, barier komunikacyjnych, granic w asertywności itp.) oraz ćwiczeń dla uczestników warsztatów (tj. w sumie max. 108 osób) - rodziców z gminy miejskiej Kraków.	lista obecności, ankieta ewaluacyjna
Promocja projektu	Publikacja co najmniej 3 postów na funpage'u stowarzyszenia i trzech informacji na stronie www.twojasila.org.pl (w tym jednego komunikatu głosowego dla osób niewidomych i słabowidzących) na temat projektu i zasad rekrutacji. Przygotowanie graficzne i publikacja reklamy płatnej na Facebooku i Instagramie.	Publikacje na stronie www.twojasila.org.pl i funpage'u stowarzyszenia oraz raport wyświetlania reklam META Business.

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

Doświadczenie w realizacji działań planowanych w ofercie

Magdalena Oberc i Monika Chmura, które będą prowadzić warsztaty w ramach projektu "Dogadajmy się!" są certyfikowanymi coachami i trenerami (Szkoła Profesjonalnego Coachingu IPRI), działającymi od dwóch lat na rynku komercyjnym, współzałożycielkami Stowarzyszenia Inicjatyw Społecznych "Twoja Siła".
 Stowarzyszenie Inicjatyw Społecznych "Twoja Siła" organizuje bezpłatne warsztaty dla kobiet m.in. w Mediatece Wielickiej. Warsztaty te cieszą się dużym zainteresowaniem, ankiety ewaluacyjne wskazują duży poziom satysfakcji i zadowolenia

uczestniczek. Prowadzące warsztaty: Monika Chmura i Magdalena Oberc mają rozległe i różnorodne doświadczenia z zakresu komunikacji, biznesu, zarządzania zasobami ludzkimi. Ukończyłyśmy Szkołę Profesjonalnego Coachingu w Instytucie Psychoedukacji i Rozwoju Integralnego w Krakowie, coaching grupowy i zespołowy, szkolenie z terapii schematów, terapii akceptacji i zaangażowania (ACT - kurs u Russa Harrisa), terapii skoncentrowanej na rozwiązaniach. W pracy warsztatowej łączymy nasze umiejętności coachingowe z doświadczeniem zawodowym wyniesionym z poprzednich miejsc pracy (Magdalena Oberc- PR, dziennikarstwo i komunikacja, Monika Chmura - biznes).

W ramach działalności komercyjnej zorganizowałyśmy ponad 20 warsztatów dotyczących redukcji stresu, rozwoju osobistego, komunikacji i asertywności. Stale podnosimy swoje kompetencje uczestnicząc w licznych szkoleniach i kursach psychologicznych.

W ramach Stowarzyszenia prowadziłyśmy projekt pilotażowy "Zacznij od nowa" dla kobiet powracających na rynek pracy po urlopie macierzyńskim, projekt "Poznaj siebie" realizowany w 2023 roku, a obecnie realizujemy projekt "Dobre życie" w Mediatece Wielickiej.

Bazując na dotychczasowych doświadczeniach w prowadzeniu coachingu grupowego, opracowałyśmy autorski program szkolenia dla rodziców pod hasłem "Dogadajmy się! Zbuduj relacje ze swoim dzieckiem".

Same również jesteśmy matkami, więc doskonale wiemy, z jakimi wyzwaniami mierzą się rodzice pragnący wychować odpowiedzialne, empatyczne i szczęśliwe dzieci. Głęboko wierzymy, że ten trzygodzinny warsztat będzie inspiracją i pomocą dla rodziców, którzy pragną podnieść swoje kompetencje w zakresie budowania bliskiej relacji z dziećmi.

Zasoby, które będą wykorzystane w realizacji zadania

Naszym wkładem własnym w tym projekcie jest przygotowanie zawartości merytorycznej warsztatów. Szacujemy, że przygotowanie warsztatu, ćwiczeń dla uczestników, materiałów edukacyjnych dotyczących języka NVC (komunikacja bez przemocy), barier komunikacyjnych, granic i asertywności, opracowanie ankiety ewaluacyjnej oceniającej przygotowanie i przebieg warsztatów ale także diagnozującej trudności w obszarze rodzicielstwa - zajmie nam ok. 8 godzin. Pracujemy we dwie, a zatem przy stawce godzinowej 180 zł (8 godz x 180 zł = 1440 x 2 osoby = 2880 zł) w sumie opracowanie merytoryczne szacujemy na kwotę 2880 zł, co jest naszym wkładem własnym w projekt. Warsztat jest oparty na autorskim projekcie bazującym na doświadczeniach w pracy grupowej i indywidualnej z naszymi klientami. Wszystkie wykorzystywane podczas warsztatów narzędzia mają na celu wzmocnienie odporności psychologicznej i poprawę umiejętności komunikacyjnych beneficjentów (rodziców z gminy miejskiej Kraków), ponieważ to otwarta, transparentna komunikacja jest kluczem do właściwego zrozumienia potrzeb poszczególnych członków rodziny.

Szacujemy, że przeznaczymy również ok. 4 godzin na analizę ankiet i ewaluację. Również ewaluację będziemy przeprowadzać we dwie - przy stawce 30zł/godz. wyceniamy przygotowanie ewaluacji na kwotę 240 zł (4godz. x 30 zł = 120 zł x 2 os. = 240zł), co również jest naszym wkładem własnym w projekt.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1	przygotowanie i wydruk materiałów	250,00 zł	250,00 zł	0,00 zł
2	Promocja projektu (w tym m.in. wynagrodzenie dla grafika, płatne reklamy na Facebooku, przygotowanie postów i informacji prasowych itp.)	1 200,00 zł	1 200,00 zł	0,00 zł
3	wynagrodzenie dla trenerek prowadzących warsztaty (18h x 180 zł = 3240 zł x 2 osoby = 6480 zł)	6 480,00 zł	6 480,00 zł	0,00 zł
4	przygotowanie merytoryczne warsztatów i materiałów edukacyjnych (8h x 180zł = 1440 x 2 os. = 2880 zł) wkład własny	2 880,00 zł	0,00 zł	2 880,00 zł
5	księgowość	300,00 zł	300,00 zł	0,00 zł
6	koordynacja projektu: przygotowanie ankiet ewaluacyjnych, list obecności, komunikacja e-mailowa z uczestnikami	200,00 zł	200,00 zł	0,00 zł
7	ewaluacja (108 sztuk ankiet ewaluacyjnych, 4h x 30zł=120 zł x 2 os. = 240 zł) wkład własny	240,00 zł	0,00 zł	240,00 zł
8	zakup wody mineralnej dla uczestników warsztatów	200,00 zł	200,00 zł	0,00 zł
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		11 750,00 zł	8 630,00 zł	3 120,00 zł

V. Oświadczenia

Oświadczam(-my), 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* / właściwą ewidencją*;
- 6) wszystkie informacje podane w ofercie 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 oferentów)

Data:

-
- 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.