



REGULAMIN ZADANIA PUBLICZNEGO
„Zahartowani na stres”

Zadanie publiczne pn. „Zahartowani na stres” jest finansowane ze środków otrzymanych od Gminy Miasto Krosno, realizującej projekt

„Nasze Krosno zielone, przedsiębiorcze i współzarządzane z mieszkańcami” dofinansowany przez Fundusze Szwajcarskie wspierające zmniejszanie różnic gospodarczych i społecznych w Unii Europejskiej oraz budżet państwa.

§ 1

Postanowienia ogólne

1. Zadanie publiczne „Zahartowani na stres” realizowane jest przez Fundację na Rzecz Psychoprofilaktyki Społecznej PRO-FIL, z siedzibą przy ul. Unii Lubelskiej 6/8, 35-016 Rzeszów, NIP: 8133720016, REGON: 364209407. Projekt „Nasze Krosno zielone, przedsiębiorcze i współzarządzane z mieszkańcami” dofinansowany przez Fundusze Szwajcarskie wspierające zmniejszanie różnic gospodarczych i społecznych w Unii Europejskiej oraz budżet państwa.
2. Regulamin Projektu „Zahartowani na stres” określa w szczególności:
 - a. kryteria uczestnictwa w projekcie,
 - b. zakres i organizację wsparcia,
 - c. prawa i obowiązki Uczestników Projektu,
 - d. zasady rezygnacji z udziału w Projekcie,
 - e. monitoring Uczestników Projektu,
 - f. postanowienia końcowe.
3. Ogólny nadzór nad realizacją Projektu, a także rozstrzyganie spraw nieuregulowanych niniejszym Regulaminem, pozostają w gestii Koordynatora Projektu. Decyzje Koordynatora Projektu są ostateczne i nie przysługuje od nich odwołanie.
4. Wszystkie informacje dotyczące realizacji Projektu dostępne są na fanpage’u Fundacji na Facebooku oraz w Biurze Projektu.
5. Projekt jest dostępny dla osób z niepełnosprawnościami.

§ 2

Słownik pojęć

Wyjaśnienie pojęć użytych w niniejszym regulaminie:

1. **Projekt** – „Zahartowani na stres”



2. **Projektodawca (Beneficjent)** – Fundacja na Rzecz Psychoprofilaktyki Społecznej PRO-FIL, z siedzibą przy ul. Unii Lubelskiej 6/8, 35-016 Rzeszów, NIP: 8133720016, REGON: 364209407.
3. **Koordynator Projektu** – osoba zarządzająca Projektem.
4. **Kandydat** – osoba ubiegająca się o zakwalifikowanie do udziału w Projekcie.
5. **Uczestnik Projektu** – osoba korzystająca z co najmniej jednej formy wsparcia realizowanej w ramach Projektu, zgodnie z zasadami określonymi w niniejszym Regulaminie.
6. **Regulamin** – Regulamin Projektu „Zahartowani na stres”
7. **Osoba z niepełnosprawnościami** – osoba niepełnosprawna w świetle przepisów ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnieniu osób niepełnosprawnych (Dz. U. z 2018 r., poz. 511, z późn. zm.), a także osoby z zaburzeniami psychicznymi, o których mowa w ustawie z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 2017 r., poz. 882, z późn. zm.), tj. osoby z odpowiednim orzeczeniem lub innym dokumentem poświadczającym stan zdrowia.
8. **Osoba pracująca** – osoba aktywna zawodowo zamieszkująca Miasto Krosno.
9. **Formularz rekrutacyjny** – dokument składany przez kandydata ubiegającego się o udział w formach wsparcia wymagających wcześniejszej rekrutacji (szkolenie dla osób pracujących dotycząc
10. **Forma wsparcia** – każde z działań realizowanych w ramach Projektu, w szczególności szkolenia dla osób pracujących oraz warsztaty dla dzieci i młodzieży.

§ 3

Główne założenia

1. Projekt realizowany jest od dnia 01.10.2026 roku do dnia 31.12.2026 roku na obszarze m. Krosna.
2. Główny cel projektu to: poprawa dobrostanu psychicznego mieszkańców Miasta Krosna oraz zwiększenie ich świadomości w zakresie profilaktyki zdrowia psychicznego poprzez rozwijanie umiejętności skutecznego radzenia sobie ze stresem, napięciem emocjonalnym i trudnościami życia codziennego, a także wzmacnianie odporności psychicznej społeczności lokalnej.
3. W ramach Projektu „Zahartowani na stres” zakłada się realizację poniższych działań:
 - Szkolenia dla osób pracujących – organizacja 3 szkoleń dotyczących radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleni zawodowemu.
 - Warsztaty dla dzieci i młodzieży dotyczących emocji i odporności psychicznej.
 - Kampania społeczna.
 - Koordynacja merytoryczna i finansowa projektu.
4. Wsparcie oferowane w ramach Projektu jest bezpłatne.



§ 4

Kryteria uczestnictwa w Projekcie

1. Kryterium terytorialne: Uczestnikiem projektu może być wyłącznie osoba zamieszkująca na terenie Miasta Krosna. W przypadku działań realizowanych bezpośrednio w placówkach oświatowych, uczestnikami mogą być dzieci i młodzież ucząca się w danej szkole na terenie Krosna.
2. Przynależność do grupy docelowej: Projekt jest skierowany do dwóch głównych grup mieszkańców, spełniających poniższe warunki:
 - Osoby aktywne zawodowo: mieszkańcy Miasta Krosna odczuwający skutki długotrwałego napięcia, wypalenia zawodowego, presji ekonomicznej lub trudności w zachowaniu równowagi między życiem prywatnym a zawodowym.
 - Dzieci i młodzież: uczniowie szkół podstawowych i ponadpodstawowych z Krosna, którzy doświadczają stresu szkolnego, presji rówieśniczej, trudności emocjonalnych oraz przeciążenia związanego z nauką szkolną.
3. Grupy priorytetowe (pierwszeństwo udziału): W przypadku dużej liczby zgłoszeń, wsparcie w pierwszej kolejności oferowane będzie osobom należącym do tzw. grup priorytetowych:
 - młodzieży zmagającej się z problemami psychicznymi i emocjonalnymi,
 - osobom z ograniczoną mobilnością,
 - osobom przewlekle chorym.
4. **Wymogi formalne: Warunkiem ubiegania się o udział w poniższych działaniach jest złożenie poprawnie wypełnionego formularza rekrutacyjnego on-line:**
 - szkolenia dla osób aktywnych zawodowo,

W przypadku realizacji warsztatów dla dzieci i młodzieży rekrutacja nie wymaga wypełniania indywidualnych formularzy przez uczestników bezpośrednio do Realizatora. Odbывается ona we współpracy z dyrektcją i kadrą pedagogiczną danej placówki oświatowej zlokalizowanej na terenie Miasta Krosna.

Brak barier dostępu: Projekt zakłada udział mieszkańców niezależnie od płci, statusu materialnego czy poziomu sprawności. Udział we wszystkich formach wsparcia jest dla uczestników całkowicie bezpłatny.

Liczba miejsc na szkolenia dla osób aktywnych zawodowo jest ograniczona. O zakwalifikowaniu do udziału decyduje kolejność poprawnie złożonych zgłoszeń oraz spełnienie warunków udziału w projekcie. Realizator zastrzega sobie prawo do kontaktu wyłącznie z osobami zakwalifikowanymi do udziału w szkoleniu.

§ 5

Zakres wsparcia

1. W ramach Projektu zorganizowane zostaną działania mające na celu poprawę dobrostanu psychicznego mieszkańców Miasta Krosna poprzez rozwijanie umiejętności radzenia sobie



ze stresem, wzmacnianie odporności psychicznej, zwiększenie dostępności do wsparcia psychologicznego oraz prowadzenie działań edukacyjnych i profilaktycznych w zakresie zdrowia psychicznego. Wsparciem objęci zostaną mieszkańcy Krosna w różnym wieku – dzieci i młodzież, osoby aktywne zawodowo w okresie od 1 października 2026 r. do 31 grudnia 2026 r.

2. W ramach projektu przeprowadzone zostaną następujące działania:
 - zarządzanie projektem, promocja oraz rekrutacja uczestników,
 - szkolenia dla osób pracujących z zakresu radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu,
 - warsztaty dla dzieci i młodzieży dotyczące emocji, odporności psychicznej oraz skutecznych sposobów radzenia sobie ze stresem,
 - kampania informacyjno-edukacyjna promująca profilaktykę zdrowia psychicznego i możliwości uzyskania wsparcia,
 - monitoring i ewaluacja projektu,
 - rozliczenie projektu.
3. Działania realizowane będą zgodnie z harmonogramem projektu. Terminy i godziny zajęć zostaną dostosowane do możliwości organizacyjnych. Rekrutacja będzie miała charakter otwarty, z uwzględnieniem grup priorytetowych wskazanych w projekcie.
4. Organizator zastrzega sobie możliwość wprowadzania zmian w harmonogramie zajęć wynikających z przyczyn organizacyjnych lub niezależnych od realizatora. Uczestnicy będą informowani o wszelkich zmianach z odpowiednim wyprzedzeniem.

§ 6

Prawa i obowiązki Uczestnika Projektu

1. Uczestnicy Projektu zobowiązani są do:
 - a. regularnego, punktualnego i aktywnego uczestnictwa w zajęciach,
 - b. potwierdzania uczestnictwa w zajęciach każdorazowo własnoręcznym czytelnym podpisem na liście obecności (z wyłączeniem warsztatów dla dzieci i młodzieży).
2. Uczestnik Projektu zobowiązany jest do bieżącego informowania Projektodawcy o wszystkich zdarzeniach mogących zakłócić lub uniemożliwić dalszy udział w Projekcie.
3. W przypadku rezygnacji lub zakończenia uczestnictwa w szkoleniu, Uczestnik Projektu zostanie automatycznie zwolniony z obowiązku stosowania się do postanowień niniejszego regulaminu.



§ 7

Zasady rezygnacji udziału w Projekcie

1. Udział w Projekcie jest dobrowolny. Uczestnik może zrezygnować z udziału w wybranej formie wsparcia na każdym etapie jej realizacji, informując o tym Realizatora Projektu osobiście, telefonicznie lub drogą elektroniczną.
2. W przypadku rezygnacji z udziału w szkoleniu dla osób pracujących lub zajęciach dla seniorów uczestnik powinien, w miarę możliwości, poinformować o swojej decyzji niezwłocznie, tak aby umożliwić udział osobie oczekującej na wolne miejsce.
3. Realizator Projektu może odmówić dalszego udziału w danej formie wsparcia osobie, która:
 - narusza postanowienia Regulaminu,
 - swoim zachowaniem zagraża bezpieczeństwu innych uczestników lub personelu Projektu,
 - stosuje przemoc fizyczną, psychiczną lub słowną,
 - zakłóca przebieg zajęć lub konsultacji,
 - znajduje się pod wpływem alkoholu lub środków odurzających,
 - umyślnie niszczy mienie wykorzystywane podczas realizacji Projektu.
4. W przypadku zwolnienia miejsca na szkoleniu Realizator może zaprosić do udziału kolejną osobę spełniającą warunki udziału w danej formie wsparcia.

§ 8

Monitoring Uczestników Projektu

1. Uczestnicy zobowiązani są do:
 - a. uzupełniania list obecności własnoręcznym podpisem.
2. Każdy Uczestnik szkolenia biorący udział w Projekcie na potrzeby monitorowania Projektu zobowiązany jest do informowania o wszelkich zmianach w danych podanych w dokumentacji rekrutacyjnej w ciągu 7 dni od ich powstania.

§ 9

Postanowienia końcowe

1. Regulamin wchodzi w życie z dniem 01.10.2026r.
2. Projektodawca zastrzega sobie prawo do zmiany Regulaminu w trakcie trwania Projektu. Informacja o każdorazowej zmianie Regulaminu zostanie zamieszczona w biurze projektu.
3. Regulamin dostępny jest w Biurze Projektu.
4. Rozstrzyganie spraw nieuregulowanych niniejszym Regulaminem pozostaje w gestii Koordynatora Projektu.