

Opis zadania

Kobiety porzucone/rozwidzione przeważnie nie mają najlepszego zdania o mężczyznach i tym samym tworzą sobie negatywny obraz mężczyzny. To często przekłada się albo na odrzucanie potrzeby obecności mężczyzny w rodzinie i demonstrowanie swojej zaradności życiowej i umiejętności życia w pojedynkę, albo na poszukiwanie tego właściwego, co w konsekwencji często prowadzi do kolejnych porzuceń, cierpień i jeszcze większego zaniżania poczucia własnej wartości. Obie postawy są niekorzystne dla kondycji psychicznej tych kobiet, które gubią się też w rolach matek.

Taka niestety odbija się na dzieciach i ich postrzeganiu w przyszłości własnego życia rodzinnego. Brak ojca w rodzinie i negatywny wizerunek mężczyzny w oczach matki często grozi zaburzeniami przygotowania córki czy syna do pełnienia roli związanej z płcią, ponieważ chłopcy poznają tylko kobiece wzorce zachowania, a dziewczynki pozbawione są możliwości wypracowania obrazu męża na podstawie ojcowskiego wzorca. To rodzi całą pulę lęków i obaw, zarówno po stronie matki, jaki i dzieci. Lęk i poczucie niepewności jest zwykle bardzo silne u wdów i kobiet porzuconych, które całe życie podporządkowały do tej pory wychowywaniu dzieci. Rosnąca w nich obawa czasem jest tak duża, że popycha do nałogów, w których szuka się zapomnienia, np. do alkoholizmu.

Zdarza się, że niektóre matki przejawiają silną tendencję do zacieśniania więzów z dziećmi, by zrekompensować im brak ojca. Wykazują postawę nadmiernie ochraniającą, co może rodzić w dzieciach chęć odcięcia się od matki, agresję, stronienie od wzajemnych kontaktów i dążenie do izolacji lub całkowite zrezygnowanie z własnego życia, by uszczęśliwić nieszczęśliwą mamę.

Jednak postawa nadmiernie ochraniająca w przypadku córek uczy dziewczynki, że pewnego dnia zostaną same i będą musiały zmagać się z życiem, być nieszczęśliwe i cierpieć z powodu mężczyzn, co prowadzi do „uciekania od dorastanie”. A w przypadku synów skutkuje wypaczeniem u nich rozumienia roli kobiety w związku, co będzie przekładać się na trudności w przyszłych relacjach uczuciowych z kobietami. Tak wychowany mężczyzna może w przyszłości bowiem oczekiwać od kobiety nie partnerki życiowej, lecz matki, pocieszycielki i „rozwiązywacza problemów”.

Cykl warsztatów i Q&A jest odpowiedzią na następujące potrzeby i problemy kobiet porzuconych:
Ukryte problemy emocjonalne:

- odrzucenie (zostawione, zdradzone przez partnerów przelewają całą miłość na dzieci lub zaniedbują dzieci usilnie poszukując partnera, który będzie tym właściwym; zaburzony obraz mężczyzn)
- opuszczenie (śmierć partnera, który był wsparciem; bezsilność związana z wyjaśnianiem dzieciom straty i byciem dla nich duchowym oparciem, mimo tego, że same czują ogromny żal, są samotne, zdruzgotane i zrozpaczone)
- poczucie wstydu i winy (doświadczenie skrzywdzenia ostracyzm społeczny i uprzedzenia stereotypowe – „sama sobie winna”)
- zaniżone poczucie wartości (psychiczne i fizyczne znęcanie się nad rodziną, molestowanie, uzależnienia partnera)
- osamotnienie (doświadczenie niezrozumienia emocjonalnego „nikt mnie nie rozumie” potęgowane presją „musisz wziąć się w garść”)
- potrzeba autorytetu (jako matki i kobiety)

Odczuwalne problemy emocjonalne:

- bezradność życiowa (nieradzenie sobie z negatywnymi emocjami emocjonalna) - bezradność zawodowa (lęk przed obecnością na rynku Pracy)
- poczucie osamotnienia i opuszczenia
- przeciążenie pracą, zmęczenie i permanentny stres, co grozi osłabieniem stanu zdrowia fizycznego

i psychicznego

- nieumiejętność godzenia obowiązków domowych (sprzątanie, gotowanie, pranie itp.) z obowiązkami zawodowymi
- matczyna nadopiekuńczość (zaniedbywanie swojego życia i zastępowanie go „poświęcaniem się” dziecku w rolach matki i ojca)
- zaburzenia relacji matka – dziecko (poczucie bezpieczeństwa dziecka a autorytet matki)
- lęk przed przyszłością.

Zadanie w postaci 4 wykładów i spotkań Q&A będą odbywały się na terenie ZUT w Szczecinie i siedzibie Natura Sukcesu w Szczecinie, przy ul. Kołłątaja 23/1. Grupą docelową będą kobiety po rozstaniach lub rozwodach, które nie potrafią odnaleźć się w swojej rzeczywistości ponieważ poświęciły się życiu rodzinnemu i po rozstaniu/rozwodzie czują się porzucone i nie potrafią odbudować swojego poczucia wartości, co przekłada się uczucie frustracji i postępującym spadkiem nastroju, konsekwencją czego jest poczucie alienacji i wykluczeń z wielu aktywności życiowych.

KOMPLEMENTARNOŚĆ cykl 4 wykładów i paneli Q&A jest przede wszystkim możliwością dla tych kobiet, które nie mają wystarczających środków na indywidualne terapie. Podczas wykładów zostaną przedstawione najważniejsze zagadnienia z zakresu budowania właściwych relacji z sobą i bliskimi oraz wzmacniania poczucia własnej wartości. Podczas spotkań Q&A natomiast będzie praca nad konkretnymi problemami uczestniczek. Wzmacnianie poczucia własnej wartości wpływa na radzenie sobie z emocjami, co poprawia decyzyjność, wzmacnia odpowiedzialność za siebie i wpływa na zwiększanie świadomości, że rozstania/porzucenia nie są powodem do odczuwania alienacji i wykluczenia, które popychają do życia w przeciwności.

Wzmacnianie emocjonalnej kondycji kobiet, które są samotnymi matkami, wpływa pozytywnie na rozwój emocjonalny dzieci, które często też nie są objęte wsparciem emocjonalnym po rozstaniu rodziców.

Bezpośrednim efektem realizacji oferty będzie:

- 4 wykłady o charakterze coachingowym;
- spotkania Q&A, podczas których uczestniczki będą mogły dostać odpowiedź czy wskazówkę od coacha i innych uczestniczek na nurtujące je problemy
- dzienniczek aktywności procesowej pt. Rozstaniowe tsunami, czyli jak radzić sobie z emocjonalnymi skutkami rozstań i rozwodów.

Poprzez realizację tego przedsięwzięcia zostaną osiągnięte zmiany społeczne w zakresie:

- wzmocnienie poczucia własnej wartości
- nauka radzenia sobie z negatywnymi emocjami
- nauka radzenia sobie z lękami
- nabranie odwagi bycia sobą i wzmocnienie autorytetu matki
- poprawienie relacji ze sobą, z dziećmi i z innymi
- wzrost świadomości, że samotność nie musi być trwałą i nie musi oznaczać alienacji i wykluczenia z pewnych aspektów życia
- integracja kilkunastu kobiet.

Osiągnięte indywidualnie przez każdą uczestniczkę rezultaty przełożą się na zbudowanie trwałych więzi i znajomości, które będą skutkować wspieraniem się w trudnych sytuacjach oraz na szerzenie świadomości pracy nad sobą, by w obliczu rozstań i rozwodów nie ulegać uczuciu beznadziejności i obwiniania siebie i innych.

Miejsce realizacji

| 4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego | | |
|---|---|---|
| Nazwa rezultatu | Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa) | Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika |
| Przeprowadzenie cykli wykładów i spotkań Q&A | ok. 15-20 osób na każdym wykładzie | Listy obecności, prezentacja multimedialna dla uczestników, wersja online, relacja fotograficzna, materiały promocyjne, dokumentacja finansowa |
| 4 wykłady o charakterze coachingowym; - sesje Q&A, podczas których uczestniczki będą mogły dostać odpowiedź czy wskazówkę od coacha i innych uczestniczek na nurtujące je problemy - dzienniczek aktywności procesowej pt. Rozstaniowe tsunami, czyli jak radzić sobie z emocjonalnymi skutkami rozstań i rozwodów. | 4 wykłady i sesje Q&A z osobami wykluczonymi aktywizacja integracja i dostęp do udziału w wydarzeniu dla grup społecznych zagrożonych wykluczeniem | Listy obecności, dzienniczki aktywności procesowej pt. Rozstaniowe tsunami, czyli jak radzić sobie z emocjonalnymi skutkami rozstań i rozwodów. |
| Promocja i wzmocnienie wizerunku miasta oferującego pomoc i wsparcie dedykowane dla grup narażonych na wykluczenie | 6 wykładów, ok. 15-20 osób na każdym wykładzie | promocja wydarzenia (media społecznościowe, informacje o wydarzeniu), fotorelacja |

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

Charakterystyka oferenta

Celem Fundacji jest: działalność w sferze kultury, sztuki, ochrony dóbr kultury i dziedzictwa narodowego działalność w zakresie podtrzymywania i upowszechniania tradycji narodowej, pielęgnowania polskości oraz rozwoju świadomości narodowej, obywatelskiej i kulturowej, działalność na rzecz integracji europejskiej oraz rozwijania kontaktów i współpracy między społeczeństwami, upowszechniania i ochrony wolności i praw człowieka oraz swobód obywatelskich, a także działań wspomagających rozwój demokracji, działalność wspomagająca rozwój wspólnot i społeczności lokalnych, działalność na rzecz osób w wieku emerytalnym, działalność na rzecz osób niepełnosprawnych, działalność na rzecz równych praw kobiet i mężczyzn, działania w sferze nauki, szkolnictwa wyższego, edukacji, oświaty i wychowania, promocja Rzeczypospolitej Polskiej za granicą, pomoc Polonii i Polakom za granicą, promocja i organizacja wolontariatu, działalność charytatywna, upowszechnianie i organizowanie wypoczynku dzieci i młodzieży, upowszechnianie turystyki i krajoznawstwa, upowszechnianie wiedzy na temat ochrony i promocji zdrowia. Fundacja realizuje swoje cele statutowe przez: organizowanie wszelkiego rodzaju imprez kulturalnych, między innymi: koncertów, festiwali, wystaw, wernisaży w kraju i za granicą organizowanie spotkań, szkoleń, kursów, konferencji, targów, warsztatów, prelekcji, seminariów i wszelkiego poradnictwa służącego realizacji celów statutowych organizowanie i udział w krajowych i międzynarodowych projektach służących realizacji celów statutowych organizowanie i koordynowanie działań na rzecz wolontariatu promowanie Szczecina oraz regionu Województwa Zachodniopomorskiego prowadzenie działalności naukowej i wydawniczej w zakresie realizacji celów statutowych fundowanie stypendiów, zwłaszcza uzdolnionym dzieciom ze Szczecina i Województwa Zachodniopomorskiego propagowanie rozwoju edukacji artystycznej w szkołach podstawowych, gimnazjalnych, ponadgimnazjalnych, na uczelniach wyższych prowadzenie kształcenia w systemie nieformalnym i pozaformalnym zakładanie i prowadzenie zespołów, chórów, grup artystycznych pozwalających na rozwój artystyczny ich członków włączanie młodzieży w proces edukacji międzykulturowej poprzez wspieranie ich uczestnictwa w projektach wolontariatu europejskiego i międzynarodowych wymian młodzieży organizowanie placówek wypoczynku dzieci, młodzieży i dorosłych organizowanie akcji dobroczynnych i charytatywnych organizowanie zbiorów publicznych współpracę z organami administracji państwowej, samorządowej i innymi podmiotami promocję i organizację akcji mających na celu uzyskanie dochodów na rzecz Fundacji organizowanie i prowadzenie programów i konferencji propagujących cele fundacji oraz informowanie o nich w środkach masowego przekazu. Fundacja Morze Kultury formalnie jest organizacją, w której działanie zaangażowane są osoby z dużym doświadczeniem przy realizacji projektów związanych z kulturą i szeroko pojętą sztuką, którzy posiadają także doświadczenie we współpracy z innymi organizacjami i czynnie realizujący projekty w partnerstwach. Fundacja skupia członków szczecińskich chórów, zespołów muzycznych, absolwentów uczelni artystycznych, nauczycieli i wykładowców akademickich oraz członków Uniwersytetu III Wieku, chcących działać na rzecz wzbogacania oferty kulturalnej kraju i regionu, a także promocji Szczecina i Województwa Zachodniopomorskiego. Działania fundacji głównie obejmują: organizację: Międzynarodowego Szczecińskiego Festiwalu Muzyki Pasyjnej, Międzynarodowych Muzycznych Zmagani Seniorów, Festiwalu Chórów Kameralnych i Zespołów Wokalnych "Sedina Cantat" - organizację festiwali i koncertów tematycznych - organizację warsztatów chóralnych min. dla UTW, muzycznych min. w Katalonii połączoną ze zwiedzaniem Katalonii - promocję kultury w kraju i regionie, Miasta Szczecin i Województwa Zachodniopomorskiego w Polsce i za granicą wymiana młodzieży w ramach projektu Erasmus + Młodzież Trzy Strony Muzyki: polsko - islandzko hiszpańskie warsztaty muzyczne. - wymiany młodzieży z grupami z Litwy oraz Łotwy w ramach programu "Młodzież w działaniu" przy pomocy Fundacji Akademii Podmiotowego Wspierania Młodzieży. "Złap język - poznaj kraj"

dofinansowane ze środków POWER.

Doświadczenie w organizacji min.: 1. Międzynarodowy Szczeciński Festiwal Muzyki Pasyjnej 11-13.03.2018, 11-12.04.2019, 16-18 10.2020. 26-28. 03.2021 2. Międzynarodowe Muzyczne Zmagania Seniorów 7-8.10.2018, 5-6.10.2019, 17.10.2020 3. Zachodniopomorskie Warsztaty Chóralne w Kołobrzegu 23-28.06.2018, 24-27.06.2019, 22-28.08.2020 5. Cykl koncertów „Szczecin–miasto talentów”–zadanie współfinansowane z budżetu Gminy Miasto Szczecin 2018 6. Realizacja nagrania płyty CD i wykonanie koncertu "Na mojej szczecińskiej ziemi codziennie Polskę tworzyMY"- zadanie współfinansowane z budżetu Gminy Miasto Szczecin–2018 7. Realizacja nagrania płyty CD pt. "Od Moniuszki do Soboty" 2019 i wykonanie koncertu 8. Realizacja koncertów z okazji 100 urodzin JP II - 2020, "Wspólnym głosem dla Szczecina- Niech się święci 3-maja", 9. Realizacja cyklu koncertów "Kolędując Małemu" , "Śpiewajcie i grajcie Mu" - 2020

Doświadczenia w realizacji działań planowanych w ofercie

Organizacja wykładów "Nie taki diabeł straszny! Poradnik o tym, jak radzić sobie z wykluczeniem w czasie pandemii/kryzysu" dotyczące dotyczących radzenia sobie z czynnikami powodującymi wykluczenie oraz łagodzenie emocjonalno- psychicznych skutków pandemii, organizacja konferencji poświęconej zdrowiu, organizacja "Weekendów zdrowia" i "Weekendów kobiet", organizacja Targów 50+ i 60+, spotkania, koncerty i wykłady organizowane na terenie Domów Dziecka i Domów Pomocy Społecznej, Domów Pogodnej Starości, dla osób niepełnosprawnych, seniorów, środowisk UTW

Zasoby, które będą wykorzystywane w realizacji zadania

- prowadzi działalności rozwojowo – edukacyjną NATURA SUKCESU, pasjonatka działania zgodnego z wartościami szczęśliwego człowieka; wierząca, że życie to spójna całość, a nie odrębne kawałki będące pracą, rodziną, nauką czy hobby. Jako coach i mentor pomaga odnaleźć własną drogę w życiu i budować satysfakcjonujące relacje ze sobą i z innymi ludźmi. Od ponad 10 lat podąża za swoją pasją – wspieraniem ludzi w radzeniu sobie z trudnymi emocjami, które im towarzyszą w relacjach. Z układania własnych relacji i bazując na wieloletniej pracy z ludźmi powstała książka „Coaching relacji z sobą i bliskimi”. Pracuje z osobami, które za swoje sukcesy i pomyślność płacą zbyt dużymi problemami w relacjach ze sobą i z innymi. Pomaga im to wszystko tak poukładać, by mieli satysfakcję z pracy i radość z życia. Pracuje sprawdzonymi metodami, które pomagają poszerzać perspektywę postrzegania siebie i innych. Ukończyła wiele specjalistycznych szkoleń i kursów z zakresu kompetencji miękkich. Posiada certyfikacje (ICF, Points Of You®, RTZ, TSR, EEG-Biofeedback, Soul Coaching®). Prowadzi autorskie warsztaty coachingowe oraz indywidualne sesje coachingu, mentoringu i EEG-biofeedbacku. Obszary, w których się specjalizuje, to podnoszenie poczucia własnej wartości, budowanie relacji i rozbudzenie motywacji. Jako ekspert w mediach najczęściej wypowiada się na tematy związane z odwagą bycia sobą, wyznaczaniu własnych granic i o filtrowaniu informacji, które docierają do naszego mózgu. Więcej info na www.naturasukcesu.pl oraz na Facebook, Instagram i Youtube.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

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

| | | | | |
|---|---|----------|----------|------|
| 1. | honorarium prowadzących warsztaty cykl 4 wykładów/ warsztatów i spotkania Q&A | 3 000,00 | | |
| 2. | działania promocyjne i organizacyjne (materiały promocyjne, obsługa strony internetowej, działania online, publikacja na profilach społecznościowych, fotograf, koordynowanie projektu, zabezpieczanie przestrzeni do zajęć.) | 2 000,00 | | |
| Suma wszystkich kosztów realizacji zadania | | 5 000,00 | 5 000,00 | 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. Oświadczenie do umowy (*fakultatywny - złożony elektronicznie*)
2. Dodatkowy załącznik (np. pełnomocnictwo, upoważnienie) (*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.