

REGULAMIN REKRUTACJI I UCZESTNICTWA W PROJEKCIE

„TRENING MENTALNY *Martial Arts* JAKO METODA WSPOMAGAJĄCA PROCES LECZENIA OSÓB Z ZABURZENIAMI PSYCHICZNYMI”

Trening mentalny MARTIAL ARTS, to trening ciała i ducha, metoda która podczas wykorzystania ćwiczeń ogólnorozwojowych i oddechowych pochodzących ze sztuk walki polega na zaprzęgnięciu zasobów ludzkiego umysłu, takich jak pamięć, wyobraźnia, mowa, myśli czy spostrzegawczość, w celu pracy nad określonymi obszarami zachowania. Podczas aktywności fizycznej (która sama w sobie jest zbawienna dla organizmu i powoduje wytwarzanie „hormonów szczęścia”) zachodzi proces wchodzenia w stan relaksacji zarówno na poziomie świadomym jak i podświadomym, odwołując się jednocześnie do sfery uczuć i emocji. Uświadamianie słabych wewnętrznych reakcji, poprzez dostarczanie wyraźnych bodźców zewnętrznych i doskonalenie technik samoregulacji reakcji w treningu ogólnorozwojowym (techniki stosowane przez sportowców) znajdują zastosowanie w doskonaleniu takich obszarów jak: nabywanie nowych umiejętności, podtrzymywanie i wzmacnianie umiejętności, uczenie się i wzmacnianie strategii życiowych, kierowanie stresem, rozwiązywanie problemów, budowanie pewności siebie, odnowa psychofizyczna i pokonywanie barier.

§ 1

Informacja o Projekcie

1. Projekt „**Trening mentalny Martial Arts jako metoda wspomagająca proces leczenia osób z zaburzeniami psychicznymi**” realizowany jest przez „**Stowarzyszenie Sztuk i Sportów Walki BACKFIST**”, zwane dalej Projektodawcą.

Projekt jest współfinansowany ze Środków Publicznych Województwa Śląskiego i został wyłoniony do realizacji w ramach konkursu „Promocja Zdrowia Psychicznego i Zapobieganie Zaburzeniom Psychicznym realizowane w 2015 roku”_ Załącznik nr 1 do uchwały nr 784/36/V/2015 Zarządu Województwa Śląskiego z dnia 19.05.2015 r.

2. Celem głównym Projektu jest **promocja zdrowia psychicznego i zapobieganie zaburzeniom psychicznym poprzez upowszechnianie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego i rozwijanie kluczowych umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu poprzez wykorzystanie wpływu innowacyjnej metody treningu mentalnego Martial arts we wspomaganii procesu psychiatryczno-psychologicznego leczenia osób z zaburzeniami nerwicowymi, osobowości i cierpiących z powodu depresji.**

3. Projekt realizowany jest w okresie: **od 22 czerwca 2015 r. do 15 listopada 2015 r.**

4. Projektem zostanie objęte społeczeństwo, w tym kobiety i mężczyźni pełnoletni w wieku (od 18 – 70 roku życia) zamieszkujący w województwie śląskim cierpiący na zaburzenia nerwicowe, zaburzenia osobowości i zaburzenia depresyjne i/ oraz osoby spokrewnione z chorymi, a także zaangażowane w procesy leczenia zaburzeń psychicznych i zainteresowane tematyką promocji zdrowia psychicznego i zapobieganiem zaburzeniom psychicznym poprzez upowszechnianie wiedzy na temat zdrowia psychicznego, kształtowanie zachowań i stylów życia korzystnych dla zdrowia psychicznego i rozwijania kluczowych umiejętności radzenia sobie w sytuacjach zagrażających zdrowiu psychicznemu zamieszkałe w Polsce.

5. Udział w Projekcie jest bezpłatny – i jest współfinansowany ze Środków Publicznych Województwa Śląskiego - projekt wyłoniony do realizacji w ramach konkursu „Promocja Zdrowia Psychicznego i Zapobieganie Zaburzeniom Psychicznym realizowane w 2015 roku”_ Załącznik nr 1 do uchwały nr 784/36/V/2015 Zarządu Województwa Śląskiego z dnia 19.05.2015 r.

§ 2

Oferowane formy wsparcia

1. Projekt zakłada udzielenie wsparcia 30 osobom z województwa śląskiego cierpiącym na zaburzenia nerwicowe, zaburzenia osobowości i z powodu depresji.

2. Projekt przewiduje następujące formy wsparcia:

a. realizację warsztatów stacjonarnych treningu Martial Arts, w tym:

- (1h/osobę) - indywidualnych konsultacji diagnostycznych ze specjalistą lekarzem psychiatrą kwalifikujące pacjentów do dodatkowej metody terapeutycznej w postaci treningu mentalnego Martial Arts

Projekt jest współfinansowany ze Środków Publicznych Województwa Śląskiego i został wyłoniony do realizacji w ramach konkursu „Promocja Zdrowia Psychicznego i Zapobieganie Zaburzeniom Psychicznym realizowane w 2015 roku”_ Załącznik nr 1 do uchwały nr 784/36/V/2015 Zarządu Województwa Śląskiego z dnia 19.05.2015 r.

- (1h/osobę) - indywidualizowanych konsultacji kwalifikacyjnych z licencjonowanym trenerem treningu mentalnego Martial Arts w zakresie predyspozycji fizyko-motorycznych do udziału w zajęciach
- (1 osoba/5 modułów warsztatowych/ maksymalnie 30 h na osobę) treningu mentalnego Martial Arts tj. 15 h zajęć grupowych wraz z indywidualnymi konsultacjami i obserwacją postępu procesu leczenia pacjentów (w liczbie 30 h wlicza się również konsultacje kwalifikacyjne).
- spotkanie podsumowujące projekt dla uczestników warsztatów, członków rodzin i osób zaangażowanych w procesy leczenia zaburzeń psychicznych i zainteresowane tematyką promocji zdrowia psychicznego i zapobieganiem zaburzeniom psychicznym.
- dostęp do pomocy dydaktycznych dla każdego z uczestników warsztatów w trakcie realizacji 5 modułów warsztatowych treningu mentalnego Martial Arts

Termin realizacji zajęć warsztatowych:

- warsztaty będą realizowane w dwóch grupach maksymalnie 15 osobowych w przewidywanym okresie od 20 lipca do 30 października 2015 roku zgodnie z harmonogramem ustalonym po zakończonym procesie rekrutacji jednak nie częściej niż 2 razy w tygodniu w bloku maksymalnie 2 h, w Sali przy ul. Orkana 139 B w Częstochowie/ NZOZ Egomedica Centrum Zdrowia Psychicznego.

b. realizację konkursu o zasięgu ponadregionalnym na pracę twórczą (esej) nt. Jak trening mentalny zmienił moje życie?

Konkurs dedykowany do osób, którzy w swoim życiu uczestniczyli w treningu mentalnym i doświadczyli wpływu tej metody na własne życie. Warunkiem uczestnictwa w konkursie jest udokumentowane uczestnictwo w zajęciach treningu mentalnego (różnego typu) i złożenie pracy twórczej w postaci eseju spełniając niniejsze warunki:

- w konkursie mogą wziąć udział osoby obywatelstwa polskiego, w wieku 18-70 lat, które samodzielnie napiszą tekst na konkurs,
- prace powinny być przesyłane w postaci tekstu, napisanego samodzielnie przez uczestnika konkursu, w języku polskim. Treść pracy nie może przekraczać 3 stron maszynopisu,
- termin i sposób dostarczenia prac: prace należy przesłać w pliku w formacie Word lub podobnym, na adres e-mail stowarzyszeniebackfist@wp.pl od 15

Projekt jest współfinansowany ze Środków Publicznych Województwa Śląskiego i został wyłoniony do realizacji w ramach konkursu „Promocja Zdrowia Psychicznego i Zapobieganie Zaburzeniom Psychicznym realizowane w 2015 roku”_ Załącznik nr 1 do uchwały nr 784/36/V/2015 Zarządu Województwa Śląskiego z dnia 19.05.2015 r.

września 2015 r. do 15 października 2015 r. – w temacie e-mail należy wpisać:
KONKURS ESEJ TRENING MENTALNY.

- uczestnicy otrzymają informację o rozstrzygnięciu konkursu do dn. 30.10.2015 drogą elektroniczną na adres zwrotny, z którego zostało nadesłane zgłoszenie,
- kryteria oceny nadesłanych prac to:
 - interesujące spojrzenie autora na tematykę konkursu,
 - wiedza i zainteresowania autora tematyką, o której pisze,
 - uczciwe zaznaczenie ewentualnych cytowanych źródeł,
 - czytelna i zrozumiała struktura tekstu,
 - osobiste oczekiwania/sugestie autora określające kierunek, w jakim powinni podążać inne osoby by wykorzystać trening mentalny w swoim życiu.
- Nagroda: Autorzy 3 najciekawszych prac otrzymają nagrodę rzeczową o wartości: (I miejsce – 500,00 zł, II miejsce – 300,00 zł , III miejsce – 200,00 zł.)

W ramach Projektu zostanie ponadto opracowana i rozpowszechniona wiedza w postaci broszury informacyjnej (w wersji elektronicznej) na temat wpływu treningu mentalnego na kondycję psychofizyczną człowieka oraz postęp w leczeniu osób z zaburzeniami psychicznymi.

§ 3

Zasady rekrutacji do Projektu

1. Rekrutacja uczniów/uczennic do Projektu obejmuje:

1. Działanie informacyjne drogą e-mail i zamieszczenie ogłoszenia o naborze w miejscach publicznych, a także na stronie internetowej www.kik-boxing.czest.pl
2. Składanie dokumentów rekrutacyjnych do Projektu (formularz zgłoszeniowy, oświadczenie uczestnika/uczestniczki Projektu o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych, rekomendacja specjalisty);
3. Wybór uczestników/uczestniczek Projektu przez Zespół Merytoryczny na podstawie konsultacji indywidualnych;
4. Sporządzenie list uczestników/uczestniczek zakwalifikowanych do udziału w Projekcie oraz list rezerwowych;
5. Poinformowanie przez uczestników/uczestniczek o wynikach rekrutacji;

Projekt jest współfinansowany ze Środków Publicznych Województwa Śląskiego i został wyłoniony do realizacji w ramach konkursu „Promocja Zdrowia Psychicznego i Zapobieganie Zaburzeniom Psychicznym realizowane w 2015 roku”_ Załącznik nr 1 do uchwały nr 784/36/V/2015 Zarządu Województwa Śląskiego z dnia 19.05.2015 r.

6. Złożenie przez uczestników/uczestniczek podpisów na deklaracji uczestnictwa w Projekcie.

Zastrzega się, iż pierwszeństwo udziału w warsztatach będą miały osoby o niższym statusie społeczno-ekonomicznym.

Rekrutację do udziału w Projekcie będą prowadzić Zespół Merytoryczny w lipcu 2015 r. Nabór uczestników/uczestniczek będzie trwał nie krócej niż 14 dni kalendarzowych. Weryfikacja dokumentów rekrutacyjnych oraz sporządzenie, weryfikacja i zatwierdzenie list podstawowych i rezerwowych będzie trwało nie dłużej niż 3 dni kalendarzowych od zakończenia naboru dokumentów rekrutacyjnych do Projektu.

2. Warunki uczestnictwa w Projekcie:

1. Osobami uczestniczącymi w projekcie mogą być osoby, które zamieszkują teren województwa śląskiego i w momencie rekrutacji do projektu posiadają status osoby pełnoletniej (18 lat), i nie ukończyły 70 roku życia.
2. Dostarczą do Biura Projektu przy ul. Hutników 9, 42-200 Częstochowa lub droga e-mail na adres stowarzyszeniebackfist@wp.pl wypełnionych dokumentów;
3. Na I etapie rekrutacji do Projektu należy dostarczyć:
 - formularz zgłoszeniowy do Projektu (załącznik nr 1 do Regulaminu);
 - oświadczenie uczestnika/uczestniczki Projektu o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych (załącznik nr 2 do Regulaminu);
4. Na II etapie rekrutacji stawi się na konsultację indywidualną przy ul. Orkana 139 B w Częstochowie/ NZOZ Egomedica w terminie uzgodnionym telefonicznie lub dostarczy rekomendację specjalisty o stanie zdrowia wymagającym wspomaganie metodą Martial Arts (zaburzenia nerwicowe, zaburzenia osobowości i z powodu depresji), lub własne oświadczenie o stanie zdrowia.
5. Po zakwalifikowaniu osoby do udziału w Projekcie należy złożyć podpis na deklaracji uczestnictwa w Projekcie (załącznik nr 1 do Regulaminu)

5. Niezłożenie wymaganych dokumentów wyklucza z udziału w Projekcie.

Wzory dokumentów rekrutacyjnych będą dostępne w Biurze Projektu ul. Hutników 9, 42-200 Częstochowa, ul. Orkana 139 B w Częstochowie/ NZOZ Egomedica, a także na stronie internetowej Projektodawcy www.kick-boxing.czest.pl

W przypadku niezakwalifikowania osoby do udziału w Projekcie ze względu na ograniczoną liczbę miejsc utworzona zostanie lista rezerwowa.

Projekt jest współfinansowany ze Środków Publicznych Województwa Śląskiego i został wyłoniony do realizacji w ramach konkursu „Promocja Zdrowia Psychicznego i Zapobieganie Zaburzeniom Psychicznym realizowane w 2015 roku”_ Załącznik nr 1 do uchwały nr 784/36/V/2015 Zarządu Województwa Śląskiego z dnia 19.05.2015 r.

§ 4

Zasady uczestnictwa w Projekcie

– prawa i obowiązki uczestników/uczestniczek Projektu

1. Każdy uczestnik/uczestniczka Projektu ma prawo do:
 - 1) Udziału w pełnym wymiarze godzin dla danego rodzaju zajęć, do którego przystąpił/a;
 - 2) Otrzymania dostępu do pomocy dydaktycznych do zajęć, w których uczestniczy w ramach Projektu.
2. Każdy uczestnik/uczestniczka Projektu zobowiązuje się do:
 - 1) Złożenia kompletu wymaganych dokumentów rekrutacyjnych (dokumenty obowiązkowe: formularz zgłoszeniowy do Projektu, deklaracja uczestnictwa w Projekcie, oświadczenie uczestnika/uczestniczki Projektu o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych);
 - 2) Zapoznania się z treścią niniejszego Regulaminu;
 - 3) Systematycznego uczęszczania na zajęcia organizowane w ramach Projektu zgodnie z ustalonym harmonogramem zajęć, potwierdzonego listą obecności;
 - 4) Współpracowania dla celów ewaluacji i monitorowania Projektu;
 - 5) Bieżącego informowania realizatora o wszystkich zdarzeniach mogących zakłócić jego/jej udział w Projekcie oraz usprawiedliwienia ewentualnej nieobecności na zajęciach;
 - 6) Przestrzegania ogólnie przyjętych norm i zasad w tym dbałości o sprzęt i urządzenia wykorzystywane w trakcie realizacji Projektu;
 - 7) Informowania o zmianach dotyczących danych osobowych.

§ 5

Zasady rezygnacji z uczestnictwa w Projekcie

1. Projektodawca zastrzega sobie możliwość wykluczenia uczestnika/uczestniczki z Projektu w przypadku naruszenia niniejszego Regulaminu, zasad współżycia społecznego lub własnej rezygnacji uczestnika.
2. Rezygnacja z udziału w Projekcie jest możliwa w przypadkach uzasadnionych i wynikających z przyczyn natury zdrowotnej lub działania siły wyższej i z zasady nie może być znana przez uczestnika/uczestniczkę w momencie rozpoczęcia udziału w Projekcie.

Projekt jest współfinansowany ze Środków Publicznych Województwa Śląskiego i został wyłoniony do realizacji w ramach konkursu „Promocja Zdrowia Psychicznego i Zapobieganie Zaburzeniom Psychicznym realizowane w 2015 roku”_ Załącznik nr 1 do uchwały nr 784/36/V/2015 Zarządu Województwa Śląskiego z dnia 19.05.2015 r.

STOWARZYSZENIE SZTUK I SPORTÓW WALKI
KRS: 0000367518
www.kick-boxing.czest.pl
602 745 495



Załączniki:

1. Załącznik nr 1_Formularz zgłoszeniowy do Projektu/Deklaracja uczestnictwa w Projekcie
2. Załącznik nr 2_Oświadczenie uczestnika/uczestniczki Projektu o wyrażeniu zgody na przetwarzanie danych osobowych
3. Załącznik nr 3_Lista podstawowa uczestników/uczestniczek
4. Załącznik nr 4_ Lista rezerwowa uczestników/uczestniczek

Projekt jest współfinansowany ze Środków Publicznych Województwa Śląskiego i został wyłoniony do realizacji w ramach konkursu „Promocja Zdrowia Psychicznego i Zapobieganie Zaburzeniom Psychicznym realizowane w 2015 roku”_ Załącznik nr 1 do uchwały nr 784/36/V/2015 Zarządu Województwa Śląskiego z dnia 19.05.2015 r.