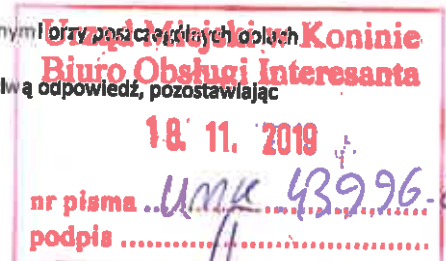


UPROSZCZONA OFERTA REALIZACJI ZADANIA PUBLICZNEGO

POUCZENIE co do sposobu wypełniania oferty:

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

Zaznaczenie gwiazdką, 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 Konina
2. Rodzaj zadania publicznego ¹⁾	Warsztaty wzmacniające dla kobiet

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	
Stowarzyszenie Koniński Kongres Kobiet, KRS 0000445914 Adres: 62-500 Konin , 3 Maja 1-3 Ewa Jeżak tel. 506304089 ejezak12@gmail.com	
2. Dane osoby upoważnionej do składania wyjaśnień dotyczących oferty (np. imię i nazwisko, numer telefonu, adres poczty elektronicznej)	Ewa Jeżak tel. 506304089 ejezak12@gmail.com

III. Zakres rzeczowy zadania publicznego

1. Tytuł zadania publicznego	„Warsztaty wzmacniające dla kobiet”			
2. Termin realizacji zadania publicznego ²⁾	Data rozpoczęcia	29.11.2019	Data zakończenia	31.12.2019
3. Syntetyczny opis zadania (wraz ze wskazaniem miejsca jego realizacji)				
Warsztaty będą skierowane do 16 koninianek. Będą podzielone na cztery segmenty:				
1. Warsztaty z komunikacji konstruktywnej – 2 X 8 godzin trenerka Anna Starczewska – trenerka komunikacji empatycznej, w trakcie procesu certyfikacji w Center for Nonviolent Communication (CNVC), ukończyła roczne Studium Umiejętności Trenera i Lidera w Ujęciu Integralnym w warszawskiej szkole trenerów - komunikacji				

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.

opartej na empatii w Dojrzewalni, Studium umiejętności trenerskich z elementami arteterapii w poznańskiej Pracowni Rozwoju Osobistego "Po Deszczu" i intensywny 1,5 roczny kurs TTT czyli Train the Trainer prowadzony przez „Dialogue Unlimited” i „Wyspy zmian”, Coaching oparty na potrzebach z Pernille Plantener, Intensywny Kurs Mediacji w warszawskiej Akademii NVC.

Przez cały czas pogłębia swoją wiedzę, w listopadzie będzie uczestniczyła w dziesięciodniowym w międzynarodowym Intensywnym Treningu (INTERNATIONAL INTENSIVE TRAINING), który odbędzie się w Niemczech. Jest to jeden z elementów procesu certyfikacji.

2. Warsztat z WenDo – trenerka Joanna Piotrowska – najlepsza trenerka WenDo w Polsce. Szefowa fundacji Feminoteka. Pedagożka, trenerka antydyskryminacyjna, przeciwprzemocowa. Absolwentka Studium Przeciwdziałania Przemocy w Rodzinie oraz Studium Poradnictwa i Interwencji Kryzysowej (ścieżka specjalizacyjna: pomoc psychologiczna dla krzywdzonych dzieci) organizowanego przez Instytut Psychologii Zdrowia. Lauretka "Złotego Telfonu" nagrody przyznawanej przez Niebieską Linie osobom szczególnie zaangażowanym w przeciwdziałanie przemocy. Autorka, współautorka i redaktorka wielu publikacji poświęconych przemocy wobec kobiet.

3. Warsztaty „Znajdź swój styl”- 16 X70 min Kaja Dobrowolska -Roczny Kurs Stylizacji w Fashion School w Poznaniu,
kolejny - Zaawansowany Kurs Stylizacji w Akademii Stylu w Warszawie, jak również Kurs Wizażu "Active Makeup Pro" w szkole Pro Makeup Academy w Warszawie i pośrednie kursy makijażu Basic, Fashion, Artystyczny i wiedzy o makijażu w Fashion School.

Ponadto jeśli chodzi o moje doświadczenie to:

1. Aranżacja własnych sesji zdjęciowych i edytoriali w tym publikacja dwóch sesji zdjęciowych z moim udziałem na łamach dwóch zagranicznych magazynów modowych: niemieckiego magazynu Sch

ön

i brytyjskiego Feroce Magazine

2. Stylistka przy spocie reklamowym zagranicznej marki Finish

3. Stylistka lookbook'u marki plus size

4. Stylistka i wizażystka na pokazie mody RAG Clothes w Poznaniu

5. Stylistka i wizażystka przy profesjonalnych sesjach zdjęciowych w Fashion School w Poznaniu i w Akademii Stylu w Warszawie

6. Aranżacja własnej sesji zdjęciowej (edytorialu) w Akademii Stylu w Warszawie

7. Kurs Active Make Up Pro w PRO Make Up Academy

8. Wizażystka na Halloween Party w Hotelu Andersia w Poznaniu

9. Udział i pomoc w pokazie mody na Charytatywnym Balu Marzeń Fundacji Podaj Dalej

4. Twoja firma.- 2 godz. – Olga Żaryn -Studia wyższe, studia podyplomowe z Reklamy i Public Relations, wiele szkoleń, kursów z e-marketingu i Social Media. Szkoleniowiec od 4 lat. Przedsiębiorca od 8 lat.

Etap pierwszy:

Celem szkolenia jest praktyczne zapoznanie uczestników z zagadnieniami skutecznego rozwiązywania trudnych sytuacji w kontaktach oraz zapobieganiu im poprzez dialog. Uczestnicy zaznajomią się z narzędziami i będą stosować techniki pozwalające zwiększyć efektywność osobistą i wykorzystać własny potencjał. Warsztatowy charakter szkolenia pozwala nabyć umiejętność do budowania długotrwałych relacji i wzajemnego zrozumienia. Podczas szkolenia uczestnicy dowiedzą się także, jak zwiększyć kreatywność w poszukiwaniu rozwiązań i jak wspierać się wzajemnie w sytuacjach stanowiących wyzwanie.

Korzyści dla uczestników

Po szkoleniu każdy uczestnik będzie wiedział jak:

- o stworzyć atmosferę, w której ludzie będą mieli ochotę na współdziałanie i kooperowanie
- o rozpoznać przyczyny powstawania konfliktów i mechanizmy ich funkcjonowania
- o rozpoznać i nazwać silne reakcje własne i innych jako sposób na zmniejszenie napięcia pomiędzy stronami
- o posługiwać się alternatywnymi do krytyki oraz komplementów sposobami wyrażania się wobec innych
- o prowadzić trudne rozmowy w taki sposób by poprawić jakość kontaktu

Program szkolenia

1. Przyczyny powstawania i zaostrzania trudnych sytuacji podczas współpracy i ich skutki
 - o jaki język sprzyja powstawaniu i eskalacji konfliktów, a jaki język konfliktom zapobiega lub je zażegnuje (blokady komunikacyjne)?
2. Sztuka rozpoczynania rozmów w napiętych sytuacjach
 - o jaką rolę odgrywa obserwacja w procesie rozwiązywania konfliktów?
 - o jak interpretacje i oceny (nie) wpływają na szanse porozumienia się w trudnych sytuacjach?
3. Radzenie sobie z silnymi reakcjami innych i... swoimi własnymi w
 - o trudnych sytuacjach
 - o po co nam emocje, jak je rozpoznawać?
 - o jaką rolę odgrywają emocje w napiętych sytuacjach?
 - o jaka jest różnica pomiędzy wyzwalaczem a przyczyną silnej reakcji emocjonalnej w
 - o trudnej sytuacji?
4. Waga znajdowania trwałych, zadowalających każdą ze stron rozwiązań
 - o na czym polega istota różnicy pomiędzy potrzebami, a sposobami ich zaspokajania?
 - o w jaki sposób wpływa to na zwiększenie kreatywności i umiejętności znajdowania różnych, zadowalających wszystkich rozwiązań?
 - o jak usłyszeć i nazwać potrzeby własne oraz potrzeby innych?
5. Sztuka proszenia – proponowanie rozwiązań
 - o jak sposób formułowania próśb wpływa na chęć do kooperacji?
 - o jaka jest różnica między prośbami a żądaniami, poleceniami?
 - o co jest ważne podczas wyrażanie próśb / proponowania rozwiązań, aby współpracownicy oraz

klent chcieli je zaakceptować?

Metody szkoleniowe

- o krótkie wyjaśnienia teoretyczne (15 minutowe)
- o wymiana / dyskusja na forum
- o ćwiczenia w małych grupach
- o symulacja sytuacji i odgrywanie ról
- o ćwiczenie na przykładach uczestników

Etap drugi:

WenDo- jest metodą przeciwdziałania przemocy wobec kobiet. Uczy jak w każdej sytuacji: w miejscu publicznym, na ulicy, w pracy, w domu – przestać czuć się bezradną i bezbronną. Uczy także, jak reagować na przemoc. Wzmacnia poczucie pewności siebie i poczucie własnej wartości. Pomaga rozwiązywać konflikty, przełamać stereotypy i obawy, poczucie winy i wstyd.

WenDo wymyślono około 30 lat temu w Kanadzie. WenDo znaczy "Droga Kobiet" i od samego początku było tworzone nie jako szkoły walki, lecz szkoły samoobrony dla dziewcząt i kobiet – dla osób najbardziej narażonych na przemoc. Od początku także WenDo łączyło sztukę samoobrony fizycznej z samoobroną psychiczną. WenDo trafiło z Kanady do Europy Zachodniej i rozwijało się bardzo szybko, szczególnie we Francji i w Niemczech, wzbogacając się o coraz nowe elementy i pomysły na to, jak bronić się przed atakiem, a przede wszystkim o to, jak do niego nie dopuścić.

Do Polski WenDo przybyło kilka lat temu za sprawą organizacji kobiecych, które zaprosiły do Polski trenerki z Niemiec. Koszty tych szkoleń były ogromne, a po kursie zostawała świadomość, że kilkanaście absolwentek weekendowego kursu to kropla w morzu potrzeb. W 2001 roku Sławka Walczewska z eFKi i niemiecka trenerka WenDo – Beate Nitzschke, która kilka razy prowadziła już kursy WenDo w Polsce, wpadły na pomysł zorganizowania szkolenia dla polskich trenerek, dzięki czemu WenDo miałoby sznase trafić do Polski na stałe. I tak latem 2001 roku odbył się pierwszy, wstępny kurs dla przyszłych trenerek WenDo w Polsce zorganizowany przez Fundację eFKa, a prowadzone do dziś przez dwie trenerki z Niemiec: Beate Nitzschke i Carola Heinrich. W Polsce działa 16 trenerek WenDo.

Od "zwykłej" samoobrony WenDo różni się między innymi tym, jak wielkie znaczenie przywiązuje do asertywności. Wyraża się to przekonaniem, że nikt nie ma prawa naruszać naszych granic. Poznając swoje własne granice, uczymy się także szanować granice innych ludzi. WenDo jako sztuka samoobrony psychicznej pokazuje, jak ważna jest umiejętność rozwiązywania konfliktów, a przede wszystkim podtrzymywanie komunikacji, niezrywanie kontaktu. Jest to ważny aspekt WenDo jako profilaktyki przemocy. WenDo jest po prostu sposobem na to, jak nie stać się ofiarą

Aby trenować WenDo nie potrzeba siły ani nadzwyczajnej sprawności. Każda kobieta może nauczyć się skutecznie bronić. W Niemczech WenDo uczy się dziewczynek (od 7. roku życia) oraz kobiety starsze i niepełnosprawne. Podczas WenDo nauczysz się najprostszych, ale zarazem najbardziej skutecznych technik, które nie wymagają miesięcy żmudnych ćwiczeń. Trenerki WenDo pokazują najsłabsze miejsca w ciele napastnika, uczą umiejętnej obrony poprzez zaatakowanie właśnie tych miejsc. Uczą jak wykorzystywać własne słabe strony na swoją korzyść.

Etap trzeci:

Zadaniem warsztatu jest pomoc uczestniczek w zdobyciu spójnego, pasującego do jej osobowości wizerunku zewnętrznego. Ubiór bardzo wpływa na nasze samopoczucie i dlatego ważne jest, żeby czuć się w nim dobrze i pewną siebie. Warsztat będzie spersonalizowany. Każda z uczestniczek spędzi 70 minut ze stylistką, która doborze jej odpowiedni wizerunek zewnętrzny.

Etap czwarty

Panel Twoja Firma

Uczestniczki panelu dowiedzą się dlaczego warto założyć własną firmę. Być sobie sterem, żeglarzem i okrętem – to dla polskich przedsiębiorców najsilniejszy bodziec skłaniający do założenia własnej firmy. Nie ma lepszej recepty na niezależność czasową i finansową niż zostanie swoim własnym szefem! Prowadząc firmę nie trzeba się nikomu podporządkowywać, sami ustalamy reguły i podejmujemy decyzje. I co najważniejsze – pracujemy na własny, a nie cudzy, sukces. Poprawa sytuacji materialnej i wzrost standardu życia swojego i najbliższych – oto kolejne powody, dla których Polacy decydują się na własny biznes. Skala zarobków przedsiębiorców nie ma górnej granicy. To, ile zarabiamy, zależy głównie od nas, a zatem droga do miliona jest otwarta.

Prowadzenie firmy to nie tylko niezależność, zyski i prestiż. To również okazja, by spełniać swoje marzenia – działać charytatywnie, podróżować po świecie, poznawać inspirujących ludzi. Dzięki możliwościom, jakie daje własny biznes, mamy szansę się realizować, rozwijać i nieustannie piąć się po drabinie sukcesu.

W trakcie panelu omówimy :

- poszczególne etapy zakładania firmy
- sposoby zdobywania pieniędzy na rozpoczęcie działalności
- czy warto samemu prowadzić księgowość
- jak opłacać składki do ZUS, US
- czy trzeba wynajmować biuro
- w jaki sposób się promować
- czy trzeba zaistnieć w Internecie
- jak założyć stronę WWW, profil na FB, LinkedIn, Instagramie, Google
- gdzie się reklamować

Miejsce realizacji Centrum Organizacji Pozarządowych w Koninie ul. 3 Maja 1-3

Trenerka etapu pierwszego i drugiego przyjeżdża z Poznania i podczas pieszego etapu planowany jest nocleg.

Trenerka etapu trzeciego jest z Warszawy i planowany jest zwrot kosztów podróży.

4. Opis zakładanych rezultatów realizacji zadania publicznego

Nazwa rezultatu	Planowany poziom osiągnięcia rezultatów (wartość docelowa)	Sposób monitorowania rezultatów / źródło informacji o osiągnięciu wskaźnika
<p>1. Po szkoleniu każda uczestniczka będzie wiedziała jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> o stworzyć atmosferę, w której ludzie będą mieli ochotę na współdziałanie i kooperowanie o rozpoznać przyczyny powstawania konfliktów i mechanizmy ich funkcjonowania o rozpoznać i nazwać silne reakcje własne i innych jako 	16 kobiet	Lista obecności , zdjęcia,

<p>sposób na zmniejszenie napięcia pomiędzy stronami</p> <ul style="list-style-type: none"> o posługiwać się alternatywnymi do krytyki oraz komplementów sposobami wyrażania się wobec innych o prowadzić trudne rozmowy w taki sposób by poprawić jakość kontaktu 		
<p>2. Podczas warsztatu uczestniczki dowiedzą się jak:</p> <ul style="list-style-type: none"> - skutecznie obronić się przed atakiem - wzmocnią zwoje „ja” oraz poczucie własnej wartości - nauczą się jak skutecznie stawiać i wyznaczać nieprzekraczalne granice - co to są stereotypy oraz jak sobie z nimi radzić 	16 kobiet	Lista obecności , zdjęcia,
<p>3. Uczestniczki zdobędą dużą świadomość potęgi wizerunku. Poznają swoje słabe i mocne strony wcześniej określonej przez stylistkę typu sylwetki.</p>	16 kobiet	Lista obecności , zdjęcia,
<p>4. Uczestniczki panelu dowiedzą się jakie kroki trzeba podjąć aby założyć własną firmę, a także jak ją wypromować. Będziemy rozmawiać o ich zainteresowaniach, preferencjach, zdolnościach, aby pomóc w decyzji dotyczącej charakteru działalności. Dowiedzą się również jak i gdzie zdobyć środki na rozpoczęcie działalności. Oprócz tego będą wiedziały jak działać w Internecie, aby jak najlepiej zareklamować swoją firmę. Panel Twoja Firma pomoże podjąć im decyzję czy nadal pracować na etacie czy nie.</p>	16 kobiet	Lista obecności, zdjęcia,

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

Stowarzyszenie Koniński Kongres Kobiet działa na rzecz osób wykluczonych już 7 lat. Realizowaliśmy projekty dla Miasta Konina: Solidarność według Kobiet, dla seniorów, „Seks w małym mieście”, Wendo dla kobiet (szkolenie antyprzemocowe dla kobiet, nagroda z PISOP). Od siedmiu lat organizujemy Konińskie Kongresy

Kobiet , One Billion Rising (taniec przeciwko przemocy). Współpracujemy z większością konińskich NGO.

Projekt z Urzędu Marszałkowskiego w Poznaniu – „Czas kobiet czasem dobrych zmian”.

IV. Szacunkowa kalkulacja kosztów realizacji zadania publicznego

Lp.	Rodzaj kosztu	Wartość PLN	Z dotacji	Z innych źródeł
1.	Warsztat – etap pierwszy	2500	2500	0
2.	Warsztat – etap drugi	2000	2000	0
3.	Warsztat – etap trzeci	1900	1900	0
4.	Warsztat – etap czwarty	1000	1000	0
5.	Materiały biurowe, promocja projektu (flipcharty, magnesy, pinezki ryza papieru A4 ,kolorowe wstążeczki, ołówki flamastry, itp.)	500	500	0
6.	Noclegi, koszty podróży	500	500	0
7.	Catering (obiad, ciastka, kawa, herbata, kanapki)	1100	1100	0
8.	Księgowość	500	500	0
Suma wszystkich kosztów realizacji zadania		10000	10000	

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(-ja)* / zalega(-ja)* z opłacaniem należności z tytułu zobowiązań podatkowych;
- 4) oferent* / oferenci* składający niniejszą ofertę nie zalega(-ja)* / zalega(-ja)* 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.

Ewa Jeżak

prezes

Magdalena

Koninowska-Dobrowolska

Data 18.11.2019

(podpis osoby upoważnionej lub podpis osoby upoważnionej do składania oświadczeń woli w imieniu oferentów)

**STOWARZYSZENIE
KONIŃSKI KONGRES KOBIET**
62-500 Konin, ul. 3 maja 1-3
NIP 665-299-08-94
KRS 0000445914, Regon 302319950