

**Sprawozdanie z projektu „Stres w pracy – co z nim zrobić?”
realizowanego w okresie od 02.04.2013 r. do 30.06.2013 r.
współfinansowanego ze środków Powiatu Wołomińskiego**

1. Realizacja założonych celów zadania publicznego

W ramach realizowanych działań zrealizowano główny cel: w projekcie udział wzięło 61 mieszkańców powiatu wołomińskiego, którym podczas szkolenia zostały przekazane podstawowe informacje dotyczące radzenia sobie ze stresem w pracy.

Warsztaty przeprowadzono dla następujących grup:

- 1) pielęgniarki Szpitala Powiatowego w Wołominie: 4-godzinne spotkanie, w którym wzięło udział 15 osób;
- 2) urzędnicy zatrudnieni w Starostwie Powiatowym: 4-godzinne spotkanie, w którym wzięło udział 16 osób;
- 3) osoby pochodzące z różnych grup zawodowych (warsztat otwarty): 4-godzinne spotkanie, w którym wzięło udział 15 osób;
- 4) strażacy z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej oraz Ochotniczej Straży Pożarnej w Zielonce: 4-godzinne spotkanie, w którym wzięło udział łącznie 15 osób.

2. Opis wykonywanych działań

W ramach realizacji zadania publicznego wykonano następujące działania:

- 1) zorganizowano spotkanie organizacyjne uczestników projektu,
- 2) zatrudniono specjalistów, którzy przygotowali i przeprowadzili szkolenia,
- 3) przeprowadzono kampanię informacyjną: wykonano i udostępniono 20 plakatów i 250 ulotek promujących projekt w instytucjach na terenie powiatu wołomińskiego, informacje o projekcie zamieszczono również na stronie internetowej Fundacji i Starostwa Powiatowego, wysłano także informacje drogą mailową,
- 4) opracowano i wydrukowano 80 handoutów,
- 5) przeprowadzono 4 4-godzinne warsztaty dla:
 - a. 15 pielęgniarek ze Szpitala Powiatowego w Wołominie,
 - b. 16 pracowników Starostwa Powiatowego w Wołominie,
 - c. 15 pracowników różnych zawodów w ramach warsztatu otwartego,
 - d. 15 strażaków: 9 z Komendy Powiatowej Państwowej Straży Pożarnej oraz 6 Ochotniczej Straży Pożarnej w Zielonce,
- 6) Zorganizowano 4 bufety kawowe dla łącznie 61 osób,

- 7) opracowano i wydrukowano 80 deklaracji uczestnictwa oraz 80 ankiet ewaluacyjnych. Uczestnicy szkoleń wypełniali deklarację na początku spotkania, zaś ankiety ewaluacyjne były przeprowadzane po jego zakończeniu.

3. Opis osiągniętych rezultatów

1) Rezultaty twarde:

- przeprowadzenie 4 warsztatów dla mieszkańców Powiatu Wołomińskiego dotyczących radzenia sobie ze stresem w środowisku pracy,
- przeprowadzenie 16 godzin warsztatów,
- uczestnictwo 61 osób w warsztatach – 15 pielęgniarek, 16 urzędników, 15 strażaków oraz 15 osób pracujących w innych zawodach,
- zorganizowanie poczęstunku dla 61 uczestników,
- wykonanie 80 handoutów zawierających opis treści prezentowanych na warsztatach,
- Wykonanie 20 plakatów,
- Wykonanie 250 ulotek.

2) Rezultaty miękkie:

- zwiększenie wiedzy na temat metod radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy wśród 61 osób biorących udział w szkoleniach,
- Rozwinięcie umiejętności w zakresie radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy wśród 61 osób biorących udział w szkoleniach. Rezultat mógł zostać osiągnięty dzięki zastosowaniu ćwiczeń, które aktywizowały uczestników oraz umożliwiały nabywanie i utrwalania nowych umiejętności.

Dokument sporządzony na podstawie Sprawozdania końcowego z realizowanego zadania publicznego Konkurs na działania promujące zdrowie psychiczne i zapobieganie zaburzeniom psychicznym w okresie od 02.04.2013 do 31.12.2013 określonego w umowie nr WOK.032.151.2013 zawartej w dniu 22 marca 2013 pomiędzy Powiatem Wołomińskim a Fundacją „Spektrum”, z siedzibą w Wołominie przy ul. Starowiejskiej 1, wpisaną do Krajowego Rejestru Sądowego pod numerem KRS 0000444517