



Regulamin rekrutacji i uczestnictwa

Bezpłatny 8-tygodniowy Trening Uważności Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Life (MBCT-L)

Udział w programie jest bezpłatny. Zgłoszenie nie gwarantuje przyjęcia. Kwalifikacja obejmuje formularz oraz indywidualną rozmowę z nauczycielem MBCT.

§ 1. Postanowienia ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa zasady rekrutacji i uczestnictwa w bezpłatnych, 8-tygodniowych treningach uważności Mindfulness-Based Cognitive Therapy for Life (MBCT-L), zwanych dalej „Treningiem”.
2. Organizatorem Treningu jest Stowarzyszenie Zainteresowanych Troską o Siebie (SZTOS) z siedzibą w Łodzi, al. ks. kard. Stefana Wyszyńskiego 37/49, 94-047 Łódź, KRS 0000938643, NIP 7272854783, REGON 520677668, e-mail: kontakt@sztos.org, zwane dalej „Organizatorem”.
3. Trening jest realizowany w ramach projektu „Zmień codzienną czujność na uważność – samoregulacja emocji w cyfrowej erze”, sfinansowanego ze środków Fundacji PZU.
4. Projekt obejmuje trzy edycje Treningu online, po 20 osób w każdej edycji, dla łącznie 60 uczestników. Spotkania odbywają się na platformie Zoom i obejmują 8 cotygodniowych sesji po około 2 godziny oraz dzień uważności.
5. Szczegółowe daty i godziny każdej edycji są publikowane w ogłoszeniu rekrutacyjnym i formularzu zgłoszeniowym.
6. Fundacja Rozwoju Mindfulness jest partnerem merytorycznym i promocyjnym projektu na zasadach określonych w odrębnym porozumieniu. Nie jest Organizatorem Treningu i nie przejmuje odpowiedzialności za jego prowadzenie.
7. Trening ma charakter psychoedukacyjny i rozwojowy. Nie zastępuje psychoterapii, leczenia psychiatrycznego, konsultacji lekarskiej ani pomocy kryzysowej.
8. Trening obejmuje formalne praktyki uważności, elementy podejścia poznawczo-behawioralnego, dociekanie doświadczenia, psychoedukację oraz regularną praktykę własną pomiędzy spotkaniami.

§ 2. Warunki zgłoszenia

Do rekrutacji może przystąpić osoba, która:

- ma ukończone 18 lat;
- posługuje się językiem polskim w stopniu pozwalającym na swobodny udział w spotkaniach;
- ma możliwość uczestniczenia online przez Zoom z dostępem do mikrofonu oraz odsłuchu rozmowy grupy;
- jest gotowa wziąć udział w indywidualnej rozmowie online z nauczycielem MBCT;

- rozumie, że ważną częścią programu jest regularna praktyka pomiędzy sesjami i deklaruje gotowość do podjęcia takiej próby;
- akceptuje zasady poufności i uczestnictwa określone w Regulaminie.

Diagnoza psychologiczna, psychiatryczna lub neurologiczna, choroba przewlekła, niepełnosprawność ani przyjmowanie leków nie wykluczają automatycznie z udziału. Znaczenie ma aktualna sytuacja osoby i bezpieczeństwo uczestnictwa, oceniane indywidualnie podczas kwalifikacji.

§ 3. Priorytety dostępnościowe projektu

Trening jest przeznaczony dla osób dorosłych spełniających warunki udziału. Jeśli liczba zakwalifikowanych osób będzie większa niż liczba dostępnych miejsc, pierwszeństwo będą miały osoby, dla których bezpłatny udział online ułatwia dostęp do tego rodzaju wsparcia. Dotyczy to w szczególności:

- osób z niepełnosprawnością fizyczną, ograniczoną mobilnością, barierami sensorycznymi lub innymi trudnościami dostępnościowymi;
- osób opiekujących się dzieckiem, osobą zależną lub osobą z niepełnosprawnością, dla których regularna oferta stacjonarna jest trudniej dostępna;
- osób mieszkających w mniejszych miejscowościach lub bez dostępu do porównywalnego programu w miejscu zamieszkania;
- Polek i Polaków mieszkających lub czasowo przebywających za granicą, którym zależy na udziale w programie w języku polskim;
- osób, dla których koszt komercyjnego 8-tygodniowego programu stanowi istotną barierę;
- osób doświadczających innych istotnych barier społecznych, życiowych lub komunikacyjnych ograniczających dostęp do regularnej psychoedukacji.

Na etapie formularza nie wymagamy przedstawiania dokumentacji medycznej ani dokumentów potwierdzających spełnienie ww.kryteriów. Prosimy wyłącznie o informacje niezbędne do oceny bariery dostępu.

§ 4. Przebieg rekrutacji

1. Wypełnienie formularza zgłoszeniowego online.
2. Weryfikacja kryteriów formalnych oraz priorytetów dostępnościowych projektu.
3. Indywidualna rozmowa kwalifikacyjna z nauczycielem MBCT, obejmująca motywację, oczekiwania, możliwość regularnego udziału, bezpieczeństwo praktyki i ewentualne potrzebne dostosowania.
4. Decyzja kwalifikacyjna: przyjęcie do puli osób zakwalifikowanych, prośba o dodatkową konsultację, odroczenie udziału lub brak kwalifikacji do bieżącej edycji.
5. W przypadku większej liczby zakwalifikowanych osób niż dostępnych miejsc – utworzenie listy rankingowej z uwzględnieniem priorytetów dostępnościowych i możliwości realnego uczestnictwa.
6. Losowy przydział osób przyjętych do poszczególnych edycji spośród terminów, w których dana osoba zadeklarowała możliwość udziału.
7. Utworzenie listy rezerwowej na wypadek rezygnacji.

Ostateczną decyzję dotyczącą bezpieczeństwa i dopasowania Treningu podejmuje nauczyciel MBCT prowadzący rozmowę kwalifikacyjną. W razie potrzeby może skonsultować sytuację z innym specjalistą, z zachowaniem poufności i w zakresie niezbędnym do podjęcia decyzji.

§ 5. Bezpieczeństwo uczestnictwa

1. Celem kwalifikacji nie jest diagnozowanie uczestnika. Rozmowa służy sprawdzeniu, czy grupowy trening uważności jest w danym momencie odpowiednią i bezpieczną formą udziału.

2. Odpowiedź twierdząca na pytanie o silny stres, traumatyczne doświadczenia, leczenie, leki lub używanie substancji nie oznacza automatycznego wykluczenia. Te informacje mogą wymagać spokojnego omówienia podczas rozmowy.
3. Jeżeli aktualna sytuacja uczestnika wskazuje na potrzebę innej lub intensywniejszej formy pomocy, Organizator może zaproponować odroczenie udziału i skorzystanie z odpowiedniego wsparcia specjalistycznego.
4. Uczestnik powinien poinformować prowadzącego o istotnym pogorszeniu samopoczucia, które pojawia się w związku z praktykami. Prowadzący może zaproponować modyfikację praktyki, konsultację lub przerwę w programie.
5. Formularz rekrutacyjny i Trening nie są narzędziem pomocy kryzysowej. W sytuacji bezpośredniego zagrożenia życia lub zdrowia należy skontaktować się z numerem alarmowym 112 albo najbliższą właściwą placówką medyczną.

§ 6. Zasady uczestnictwa

- uczestnik stara się brać udział w całym 8-tygodniowym cyklu i możliwie wcześniej informuje o przewidywanych nieobecnościach bezpośrednio prowadzącego;
- uczestnik stara się brać udział w całym spotkaniu, dbając o punktualność;
- uczestnik otrzymuje propozycje regularnej praktyki własnej i ćwiczeń pomiędzy sesjami; praktyka nie jest oceniana jako „dobra” lub „zła”;
- uczestnik szanuje poufność grupy i nie przekazuje dalej osobistych historii ani informacji ujawnionych przez innych uczestników;
- uczestnik nie nagrywa spotkań samodzielnie ani nie wykonuje zrzutów ekranu bez wyraźnej zgody wszystkich osób, których materiał miałby dotyczyć;
- uczestnik dba, w miarę możliwości, o prywatne warunki udziału i korzysta ze słuchawek, jeżeli pomaga to chronić poufność grupy;
- uczestnik nie udostępnia osobom trzecim linków do zamkniętych spotkań treningowych.

§ 7. Planowana część badawcza

Na dzień publikacji Regulaminu badanie nie jest jeszcze prowadzone. Wniosek do właściwej komisji etycznej jest w trakcie procedowania.

1. Organizator planuje powiązanie Treningów z projektem badawczym przygotowywanym przez zespół Uniwersytetu Warszawskiego pod kierunkiem prof. UW Pawła Holasa.
2. Część badawcza zostanie uruchomiona wyłącznie po uzyskaniu wymaganej pozytywnej opinii komisji etycznej oraz przygotowaniu ostatecznej informacji dla uczestników.
3. Udział w badaniu będzie dobrowolny i nie będzie warunkiem uczestnictwa w Treningu. Odmowa udziału lub wycofanie zgody nie spowodują utraty przyznanego miejsca ani mniej korzystnego traktowania uczestnika. Jednocześnie zachęcamy do udziału w badaniu, ponieważ jego wyniki pomogą lepiej zrozumieć, komu i w jakim zakresie program przynosi korzyści, a tym samym skuteczniej dostosowywać przyszłe działania do potrzeb uczestników.
4. W formularzu rekrutacyjnym Organizator może zapytać o zainteresowanie otrzymaniem informacji o planowanym badaniu. Zaznaczenie takiej odpowiedzi nie stanowi zgody na udział w badaniu ani podstawy do przekazania zespołowi badawczemu danych dotyczących zdrowia. Na obecnym etapie deklaracja zainteresowania badaniem nie wpływa na kwalifikację do Treningu.
5. Po zatwierdzeniu badania osoby zainteresowane udziałem otrzymają odrębną informację o jego celu, zasadach kwalifikacji, przebiegu, stosowanych kwestionariuszach, harmonogramie pomiarów,

przetwarzaniu danych, prawach uczestnika oraz zasadach wycofania zgody. Dopiero po zapoznaniu się z tymi informacjami będą mogły wyrazić odrębną, świadomą zgodę na udział w badaniu.

6. Jeżeli zatwierdzony protokół badania będzie przewidywał losowy przydział do grupy rozpoczynającej Trening lub grupy oczekującej, uczestnicy zostaną przed wyrażeniem zgody poinformowani o zasadach losowania, możliwych terminach rozpoczęcia Treningu oraz przewidywanym okresie oczekiwania. Informacja o indywidualnym przydziale zostanie przekazana po przeprowadzeniu losowania.
7. Jeżeli zatwierdzony protokół będzie przewidywał wypełnianie kwestionariuszy przed rozpoczęciem Treningu, w jego trakcie lub po zakończeniu, uczestnicy zostaną wcześniej poinformowani o harmonogramie i przewidywanym czasie ich wypełniania.
8. Jeżeli zatwierdzony protokół będzie przewidywał rejestrację dźwięku podczas wybranych spotkań, nagrywanie będzie obejmowało wyłącznie audio, bez obrazu, i nastąpi dopiero po przekazaniu pełnej informacji oraz uzyskaniu odpowiedniej, odrębnej zgody.
9. Ewaluacja projektu prowadzona na potrzeby Organizatora i Fundacji PZU jest odrębna od badania naukowego Uniwersytetu Warszawskiego. Dane uczestników będą przetwarzane i udostępniane wyłącznie na odpowiednich podstawach prawnych, zgodnie z przekazanymi informacjami o ochronie danych.
10. Gotowość do udziału w badaniu nie jest obecnie punktowana podczas rekrutacji do Treningu.

§ 8. Dane osobowe i poufność

1. Administratorem danych osobowych uczestników jest Stowarzyszenie Zainteresowanych Troską o Siebie.
2. Dane osobowe przetwarzane są wyłącznie w zakresie niezbędnym do:
 - przeprowadzenia rekrutacji,
 - organizacji Kursu,
 - kontaktu z uczestnikami,
 - rozliczenia oraz ewaluacji projektu.
3. Dane przetwarzane są zgodnie z przepisami Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 (RODO).
4. Szczegółowe informacje dotyczące przetwarzania danych osobowych zawiera odrębna Klauzula Informacyjna RODO.
5. Dostęp do danych mają wyłącznie osoby upoważnione przez Organizatora oraz podmioty zapewniające usługi techniczne niezbędne do obsługi formularza i komunikacji, zgodnie z obowiązującymi zasadami ochrony danych.
6. Dane dotyczące zdrowia i notatki kwalifikacyjne nie są przekazywane Fundacji PZU na potrzeby rozliczenia projektu. Dane badawcze nie będą przekazywane zespołowi Uniwersytetu Warszawskiego przed uruchomieniem zatwierdzonej procedury badawczej i uzyskaniem właściwych zgód.
7. Dane są przechowywane nie dłużej, niż jest to niezbędne do realizacji celu, dla którego zostały zebrane. Dane organizacyjne wymagane do rozliczenia projektu mogą być archiwizowane przez okres wynikający z umowy grantowej lub przepisów prawa; dane o zdrowiu i szczegółowe notatki kwalifikacyjne są usuwane lub anonimizowane po ustaniu celu bezpieczeństwa i kwalifikacji.

§ 9. Rezygnacja, nieobecności, lista rezerwowa i zmiany organizacyjne

1. Kandydat może zrezygnować na każdym etapie rekrutacji. Uczestnik może również zrezygnować po rozpoczęciu Treningu. W przypadku rezygnacji prosimy o możliwie wcześnie poinformowanie Organizatora, aby umożliwić odpowiednie zaplanowanie pracy grupy.
2. Uczestnik zobowiązuje się do regularnego udziału w spotkaniach Treningu. Ze względu na charakter i strukturę 8-tygodniowego programu MBCT-L dopuszcza się maksymalnie dwie nieobecności w trakcie całej edycji.
3. W przypadku planowanej nieobecności Uczestnik powinien poinformować o tym prowadzącego z możliwie dużym wyprzedzeniem, preferencyjnie za pośrednictwem wiadomości SMS na numer wskazany przez Organizatora. W sytuacjach nagłych informację należy przekazać niezwłocznie, gdy tylko będzie to możliwe.
4. Przekroczenie limitu dwóch nieobecności lub powtarzające się nieobecności bez wcześniejszego poinformowania prowadzącego mogą skutkować zakończeniem udziału w Treningu. Decyzję podejmuje Organizator w porozumieniu z prowadzącym, po indywidualnym rozpatrzeniu okoliczności i, w miarę możliwości, wcześniejszym kontakcie z Uczestnikiem.
5. Jeżeli rezygnacja nastąpi przed rozpoczęciem edycji, Organizator może zaprosić kolejną osobę z listy rezerwowej. W przypadku rezygnacji po rozpoczęciu Treningu możliwość dołączenia nowej osoby jest każdorazowo oceniana przez Organizatora w porozumieniu z prowadzącym, z uwzględnieniem etapu realizacji programu i charakteru pracy grupowej.
6. Organizator może zmienić termin edycji lub poszczególnych spotkań z ważnych powodów organizacyjnych, informując Uczestników z możliwie dużym wyprzedzeniem.
7. Organizator zastrzega sobie możliwość odwołania lub przesunięcia edycji, jeżeli wystąpią okoliczności uniemożliwiające jej bezpieczną lub zgodną z założeniami projektu realizację.

§ 10. Postanowienia końcowe

1. Wysłanie formularza oznacza zgłoszenie kandydatury i zapoznanie się z Regulaminem, ale nie gwarantuje przyjęcia do programu.
2. Organizator może poprosić o uzupełnienie informacji niezbędnych do bezpiecznej kwalifikacji.
3. Regulamin może zostać zaktualizowany, jeżeli wymagają tego zmiany organizacyjne, prawne lub zatwierdzona procedura badawcza. Zmiany mające znaczenie dla osób już zakwalifikowanych zostaną im przekazane przed wejściem w życie.
4. W sprawach organizacyjnych kontakt z Organizatorem możliwy jest pod adresem kontakt@sztos.org.
5. Treść regulaminu zatwierdzona została uchwałą Zarządu Stowarzyszenia z dnia 10.10.2026 r.

Załącznik nr 1 do Regulaminu

Klauzula informacyjna dotycząca przetwarzania danych osobowych (RODO)

Zgodnie z art. 13 Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. (RODO) informujemy, że:

§1. Administrator danych

Administratorem Państwa danych osobowych jest:

Stowarzyszenie Zainteresowanych Troską o Siebie

al. Kardynała Stefana Wyszyńskiego 37/49

94-047 Łódź

e-mail: **kontakt@sztos.org**

§2. Cele i podstawy przetwarzania danych

Państwa dane osobowe będą przetwarzane w celu:

1. przeprowadzenia procesu rekrutacji do 8-tygodniowego Kursu online;
2. zakwalifikowania uczestników do odpowiedniej edycji Kursu;
3. organizacji i realizacji Kursu, w tym kontaktowania się z uczestnikami w sprawach organizacyjnych;
4. prowadzenia obowiązkowej dokumentacji związanej z realizacją projektu;
5. przeprowadzenia ewaluacji projektu oraz oceny osiągnięcia jego rezultatów;
6. rozliczenia projektu finansowanego ze środków Fundacji PZU;
7. dochodzenia lub obrony przed ewentualnymi roszczeniami.

Podstawę przetwarzania danych stanowią:

- art. 6 ust. 1 lit. b RODO – podjęcie działań na żądanie osoby przed udziałem w Kursie oraz realizacją udziału w Kursie;
- art. 6 ust. 1 lit. c RODO – wypełnienie obowiązków prawnych ciążących na Administratorze, wynikających z przepisów prawa oraz zawartej umowy dotacji;
- art. 6 ust. 1 lit. f RODO – prawnie uzasadniony interes Administratora polegający na organizacji Kursu, zapewnieniu kontaktu z uczestnikami, prowadzeniu dokumentacji projektowej oraz dochodzeniu lub obronie przed roszczeniami.

§3. Zakres przetwarzanych danych

Administrator przetwarza wyłącznie dane niezbędne do realizacji projektu, w szczególności:

- imię i nazwisko,

- adres poczty elektronicznej,
- numer telefonu (jeżeli został podany),
- informacje przekazane w formularzu zgłoszeniowym,
- informacje dotyczące udziału w Kursie,
- odpowiedzi udzielone w ankietach ewaluacyjnych.

§4. Odbiorcy danych

Państwa dane osobowe mogą zostać udostępnione wyłącznie podmiotom uprawnionym na podstawie obowiązujących przepisów prawa oraz podmiotom świadczącym usługi na rzecz Administratora, w szczególności:

- dostawcom usług informatycznych,
- dostawcom platform wykorzystywanych do realizacji Kursu (np. Zoom),
- podmiotom świadczącym obsługę księgową, prawną lub informatyczną,
- podmiotom przetwarzającym dane na podstawie zawartych umów powierzenia przetwarzania danych.

W zakresie niezbędnym do realizacji, monitorowania, kontroli i rozliczenia projektu dane mogą zostać udostępnione Fundacji PZU, jeżeli obowiązek taki wynika z umowy dotacji.

§5. Przekazywanie danych poza Europejski Obszar Gospodarczy

W związku z realizacją Kursu z wykorzystaniem platformy Zoom dane mogą być przekazywane poza Europejski Obszar Gospodarczy zgodnie z przepisami RODO oraz przy zastosowaniu odpowiednich zabezpieczeń przewidzianych przez dostawcę platformy Zoom.

§6. Okres przechowywania danych

Państwa dane osobowe będą przechowywane:

- przez okres niezbędny do przeprowadzenia rekrutacji i realizacji Kursu,
- przez okres niezbędny do rozliczenia projektu finansowanego przez Fundację PZU,
- przez okres archiwizacji dokumentacji projektowej wymagany przepisami prawa oraz postanowieniami umowy dotacji,
- przez okres niezbędny do ustalenia, dochodzenia lub obrony przed ewentualnymi roszczeniami.

§7. Dobrowolność podania danych

Podanie danych osobowych jest dobrowolne, jednak niezbędne do udziału w procesie rekrutacji oraz uczestnictwa w Kursie.

Niepodanie danych uniemożliwia udział w Kursie.

§8. Prawa osoby, której dane dotyczą

Przysługuje Państwu prawo do:

- dostępu do swoich danych osobowych,

- sprostowania danych,
- usunięcia danych – w przypadkach przewidzianych przepisami prawa,
- ograniczenia przetwarzania,
- przenoszenia danych,
- wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania danych przetwarzanych na podstawie prawnie uzasadnionego interesu Administratora,
- wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych, jeżeli uznają Państwo, że przetwarzanie danych narusza przepisy RODO.

§9. Zautomatyzowane podejmowanie decyzji

Państwa dane osobowe nie będą wykorzystywane do zautomatyzowanego podejmowania decyzji ani profilowania.

§10. Wizerunek uczestników

1. Spotkania w ramach Kursu co do zasady nie są nagrywane.
2. Organizator nie wykonuje fotografii ani nagrań uczestników w celach promocyjnych bez uzyskania odrębnej zgody.
3. W przypadku planowanego wykonania zdjęć, nagrań lub przekazania materiałów zawierających wizerunek uczestników Fundacji PZU albo publikacji materiałów promocyjnych, uczestnicy zostaną poinformowani o celu ich wykorzystania oraz poproszeni o wyrażenie odrębnej zgody zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa.

§11. Kontakt w sprawach dotyczących danych osobowych

We wszelkich sprawach dotyczących przetwarzania danych osobowych można kontaktować się z Administratorem drogą elektroniczną: kontakt@sztos.org