

Tytuł projektu: „Zadbaj o siebie zanim się wypalisz - profilaktyka wypalenia zawodowego w Starostwie Powiatowym w Pruszkowie”

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027, Priorytet VI Fundusze Europejskie dla aktywnego zawodowo Mazowsza, Działanie 6.6 Zdrowie pracowników.

Opis Projektu

W ramach projektu wsparciem zostanie objętych 100 pracowników Starostwa Powiatowego w Pruszkowie. Uczestnicy wezmą udział w wykładach psychoedukacyjnych, warsztatach rozwijających kompetencje psychospołeczne, zajęciach z zakresu pracy z ciałem (joga, medytacja uważności, ćwiczenia oddechowe) oraz w przypadku osób najbardziej narażonych na skutki przewlekłego stresu, w indywidualnych konsultacjach psychologicznych. Projekt obejmuje również działania skierowane do kadry zarządzającej, których celem jest rozwój kompetencji w zakresie tworzenia przyjaznego, wspierającego i prozdrowotnego środowiska pracy. Realizacja projektu przyczyni się do ograniczenia ryzyka wypalenia zawodowego, poprawy dobrostanu i kondycji psychofizycznej pracowników oraz zwiększenia efektywności funkcjonowania urzędu.

Grupy docelowe

Projekt skierowany jest do pracowników oraz kadry zarządzającej Starostwa Powiatowego w Pruszkowie, zatrudnionych na terenie województwa mazowieckiego. Wsparciem zostanie objętych 100 pracowników, w tym 80 kobiet i 20 mężczyzn.

Cele projektu:

Cel główny: przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu oraz zwiększenie dostępu do działań na rzecz zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia 100 pracowników Starostwa Powiatowego w Pruszkowie poprzez wdrożenie kompleksowego programu wsparcia psychologicznego, edukacyjnego i organizacyjnego.

Cele szczegółowe:

- podniesienie wiedzy 100 pracowników Starostwa Powiatowego w Pruszkowie o mechanizmach wypalenia zawodowego i sposobach jego zapobiegania poprzez udział w wykładach psychoedukacyjnych;
- poprawa kondycji psychofizycznej 100 pracowników poprzez udział w warsztatach pracy z ciałem;
- wzmocnienie kompetencji psychospołecznych 100 pracowników w zakresie radzenia sobie ze stresem i emocjami poprzez udział w warsztatach zespołowych;
- zwiększenie świadomości kadry zarządzającej 40 pracowników w zakresie budowania wspierającego środowiska pracy oraz rozpoznawania objawów wypalenia i niepokojących zachowań wśród pracowników Starostwa Powiatowego w Pruszkowie.

Planowane działania w projekcie:

1. Wykłady psychoedukacyjne z zakresu profilaktyki wypalenia zawodowego, obejmujące m.in. radzenie sobie ze stresem, techniki mindfulness, zdrową komunikację, work-life balance oraz budowanie dobrostanu psychicznego.
2. Warsztaty pracy z ciałem obejmujące zajęcia z jogi, medytacji uważności oraz ćwiczeń oddechowych.
3. Warsztaty pracy zespołowej i rozwoju kompetencji psychospołecznych, rozwijające umiejętności radzenia sobie ze stresem, komunikacji interpersonalnej, współpracy zespołowej, rozwiązywania konfliktów oraz zarządzania emocjami.
4. Szkolenia dla kadry zarządzającej z zakresu wspierania pracowników i przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.
5. Indywidualne konsultacje psychologiczne dla pracowników najbardziej narażonych na stres i wypalenie zawodowe.

Efekty projektu: objęcie wsparciem 100 pracowników Starostwa Powiatowego w Pruszkowie poprzez udział w działaniach edukacyjnych, rozwojowych i profilaktycznych obejmujących wykłady psychoedukacyjne, warsztaty pracy z ciałem, warsztaty kompetencji psychospołecznych, szkolenia dla kadry kierowniczej oraz indywidualne konsultacje psychologiczne.

Rezultaty projektu: poprawa dobrostanu psychicznego pracowników Starostwa Powiatowego w Pruszkowie, wzrost umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz ograniczenie ryzyka wypalenia zawodowego poprzez realizację kompleksowych działań profilaktycznych i edukacyjnych.

Termin realizacji projektu: 01.06.2026 r. - 31.12.2027 r.

Całkowita wartość projektu: 299 375,00 zł

Dofinansowanie: 269 437,50 zł

- Środki z UE: 149 687,50 zł
- Środki z BP: 119 750,00 zł

Wkład Powiatu Pruszkowskiego: 29 937,50 zł