



veritas

fundacja – Zajawka na Życie



Zajawka na Życie

Innowacyjny, bezpłatny program psychoedukacyjny skierowany do młodzieży w wieku 15-18 lat. Celem projektu jest wsparcie młodych ludzi w odkrywaniu i rozwijaniu własnych potencjałów, kompetencji miękkich oraz zdolności fizyczno-ruchowych.

Program ten jest podróżą do zrozumienia siebie i innych, zaufania sobie i swojego bycia w świecie. **Zajawka na Życie** jest o lepszym rozumieniu siebie, o tym, jak szukać siebie w świecie i podążać za sercem.



Dla kogo jest Zajawka?

Projekt to przestrzeń dla młodzieży w wieku **15-18 lat**, pragnącej pogłębić zrozumienie siebie, swoich umiejętności, cech i zasobów. Celem projektu jest odkrywanie i rozwijanie własnego potencjału oraz budowanie zaufania do siebie i swojego miejsca w świecie. To proces, który zachęca do eksploracji i kwestionowania utartych schematów, pokazując, że dorosłość nie musi być trudna ani ograniczona jedynie do obowiązków.

Projekt skierowany jest do osób, które **realnie pragną się zaangażować**, wziąć udział w oferowanych działaniach i czerpać z nich korzyści. **Zajawka na Życie** to coś więcej niż warsztaty – to pełna przygód podróż ku samopoznaniu i tworzeniu lepszego zrozumienia samego siebie oraz innych ludzi.



Cele Zajawki

Misją projektu jest wspieranie młodych ludzi w znajdowaniu własnego potencjału, autentyczności i wyborów życiowych opartych na własnych zasobach, sprawczości i dobrych relacjach – w tym także relacji z samym sobą. Chcemy, im powiedzieć, że są wystarczający takimi, jakimi są.

- **Wspieranie młodzieży w znajdowaniu własnego potencjału, autentyczności i wyborów życiowych opartych na własnych zasobach.**
- **Redukcja stresu, dostrzeżenie i nazywanie własnych emocji.**
- **Wzmacnianie ciała i jego akceptacja.**
- **Poznawanie odpowiedzialności.**



Działania projektu

Zajęcia Zajawki na Życie odbywają się w cyklu:

3 spotkania z prowadzącymi projektu, gdzie uczestnicy mogą wyrażać się, uczyć i czerpać z zasobów prowadzących w bezpiecznej przestrzeni.

1 spotkanie z ekspertem w ramach modułów projektu (więcej o modułach: slajd 7-10).

Cykl zajęć powtarza się od 09.10.2024 do 11.06.2025.

Projekt zostaje zakończony **obozem (13-17.06.2025)** w malowniczym ośrodku “Jurty 4 Żywioły”, który jest okazją do pogłębienia i podsumowania tematów, nad którymi młodzież pracowała podczas warsztatów.



Prowadzący projektu



**Krzysztof
Kubiak**

Współtwórca Fundacji Veritas, praktyk tańca 5Rytmów®, rozwijał swoją wiedzę i umiejętności na warsztatach Possibility Management, które wyposażyły go w narzędzia do pracy nad sobą i wspierania innych w przełamywaniu ograniczeń i odkrywaniu nowych możliwości. Jest w trakcie szkoły dla terapeutów w nurcie Gestalt. Misją Krzysztofa jest tworzenie przestrzeni, w których ludzie mogą być sobą, wolni od społecznych schematów, oraz wspieranie ich w odkrywaniu własnego potencjału. Jest oddanym ojcem dwójki dzieci, od których czerpie inspiracje, ucząc się radości i spontaniczności.



**Paulina
Galanciak-Ilczyszyn**

Joginka, somatyczka, bodyworkerka, animatorka kultury. Zawodowo wspiera w byciu blisko swojego ciała poprzez ruch, masaż i oddech. Te wszystkie aspekty łączy w przestrzeni „Wytchnienie”. Od zawsze lubiła eksperymentować i badać różne możliwości ciała. Aktualnie najczęściej czerpie z somatyki, jogi, ruchu zwierzęcego i intuicyjnego. Jest w trakcie szkoły nauczycielskiej Living Somatics. Wspiera ją też szereg szkoleń Komunikacji Bez Przemocy (NVC). Przepiękną inspiracją do ruchu jest dla Pauliny jej syn.

Moduł I

Ja i moja tożsamość

Moduł uczy rozpoznawać swoje potrzeby i emocje, co wspiera uczestników w samopoznaniu i autentyczności. Warsztaty pomagają budować pozytywny obraz siebie i rozwijać poczucie wartości. To z kolei wzmacnia ich relacje i poczucie sprawczości w życiu.

Obawy, na które odpowiada moduł:

“Nie czuję się ważny i wartościowy.”

“Jak mam być sobą? “

“Nie rozumiem własnych emocji. Nie potrafię sobie z nimi radzić.”

Moduł II

Usamodzielnienie

Moduł przygotowuje do samodzielnego życia, ucząc planowania przyszłości i zdobywania praktycznych umiejętności. Oferuje mentoring wspierający świadome decyzje dotyczące rozwoju zawodowego i osobistego. Uczestnicy zdobywają wiedzę o edukacji, zawodzie i autorytetach.

Obawy, na które odpowiada moduł:

“Odczuwam presję związaną z moją przyszłością.”

“Zagubiłem się w wartościach i celach życiowych.”

“Brakuje mi nauki praktycznych umiejętności, np. jak wypełnić PIT, jak napisać pismo do sądu.”

Moduł III

Relacje / komunikacja

Moduł skupia się na budowaniu umiejętności interpersonalnych, które są kluczowe dla tworzenia zdrowych relacji. Uczestnicy uczą się, jak efektywnie komunikować swoje myśli i uczucia, oraz jak budować i utrzymywać relacje oparte na wzajemnym szacunku i zrozumieniu.

Obawy, na które odpowiada moduł:

“Mam trudność w nawiązywaniu relacji.”

“Nie umiem rozmawiać z moimi rówieśnikami.”

“Czym jest dobra relacja samemu ze sobą?”

Moduł IV

Zdrowie i ciało

Moduł koncentruje się na edukacji zdrowotnej, w tym na zagadnieniach związanych z uzależnieniami, odżywianiem i zrozumieniem zmian zachodzących w ciele podczas dojrzewania. Celem jest wspieranie młodzieży w dbaniu o swoje zdrowie fizyczne, budowanie świadomości własnego ciała i promowanie zdrowego stylu życia.

Obawy, na które odpowiada moduł:

“Wciąż dążę do nieosiągalnej perfekcji.”

“Jestem ciągle zmęczony.”

“Czuję się przytłoczona i przebodźcowana.”

Moduł V

Ja vs. dorośli

Moduł porusza tematykę relacji międzypokoleniowych, szczególnie relacji z rodzicami i innymi dorosłymi. Młodzi ludzie uczą się, jak nawigować w tych relacjach, zachowując własną indywidualność i niezależność.

Obawy, na które odpowiada moduł:

“Czuję, że moje problemy nie są ważne.”

“Nie ufam dorosłym i nie rozumiem ich strategii działania czy sposobów myślenia.”

“Moja rodzina mierzy się z dużymi problemami.”

Moduł VI

Ja vs. świat

Moduł skupia się na zrozumieniu i krytycznym podejściu do współczesnego świata, w tym mediów społecznościowych oraz różnych aspektów życia społecznego i ekonomicznego. Uczestnicy uczą się, jak odnaleźć się w dzisiejszym świecie, znajdując się w bezpiecznej przestrzeni stanowiącej dla nich źródło odpowiedzi na nurtujące ich pytania.

Obawy, na które odpowiada moduł:

“Nie rozumiem polityki i zachowań innych w tym obszarze.”

“Nie czuję różnicy między życiem online a rzeczywistością.”

“Nie odnajduję się w obecnym systemie edukacji.”

Moduł VII

Edukacja seksualna

Moduł zapewnia rzetelną wiedzę na temat cielesności, seksualności, związków partnerskich oraz porusza tematy takie jak pornografia. Celem jest wspieranie młodych ludzi w budowaniu zdrowych relacji i podejmowaniu świadomych decyzji dotyczących ich seksualności.

Obawy, na które odpowiada moduł:

“Dlaczego moja relacja z samym sobą wpływa na moje związki?”

“Mam wrażenie, że seks jest tematem tabu.”

“Potrzebuję się otworzyć i o tym porozmawiać.”

Moduł VIII

Zdrowie psychiczne

Moduł oferuje dostęp do specjalistów i umożliwia uczestnikom skorzystanie z profesjonalnej pomocy w rozwiązywaniu osobistych problemów psychicznych. Obszar ten zapewnia bezpieczne środowisko, gdzie młodzież może otwarcie wyrażać swoje myśli i uczucia, wiedząc, że zostaną wysłuchani i zrozumiani bez oceniania.

Obawy, na które odpowiada moduł:

“Często odczuwam lęk.”

“Czuję się samotny i oderwany od rzeczywistości.”

“Jak mogę sobie pomóc?”

Dodatkowe aktywności

Oprócz cotygodniowych spotkań młodzież ma również możliwość zrealizowania **projektu społecznego** i wzięcia udziału w **obozie**, będącym momentem oficjalnego zakończenia edycji, jak i okazją do pogłębienia i podsumowania tematów, nad którymi uczestnicy pracowali dotychczas. To przestrzeń, w której łączymy warsztaty, edukację, zabawę i aktywny wypoczynek. Wszystko w otoczeniu pięknej natury, uwalniając kreatywność, spontaniczność i doświadczając wspólnej przygody.





Harmonogram

13.09.2024

zamknięcie zapisów na spotkanie otwarte

18.09.2024 | 16:00

spotkanie otwarte w siedzibie Fundacji Veritas

09.10.2024

pierwsze zajęcia Zajawki na Życie

11.06.2025

ostatnie regularne zajęcia programu

13-17.06.2025

obóz podsumowujący III edycję programu

Poprzednie edycje

Od momentu uruchomienia programu zrealizowaliśmy już dwie edycje: w latach 2022 i 2023. Obie edycje zakończyły się obozami w malowniczym ośrodku "Jurty 4 Żywioły", gdzie uczestnicy mogli pogłębić swoją wiedzę i umiejętności w wyjątkowej atmosferze bliskości natury.

[Edycja 2023](#)

[Obóz](#)

[Strona www](#)





Nie ma tego w szkołach, nie ma tego w domach, a to co zdobywamy tutaj jest nie do opisania. Tutaj trzeba przyjść, trzeba to zobaczyć, trzeba to poczuć na własnej skórze, bo jest to coś niesamowitego i tak innego od wszystkich rzeczy, których się uczymy.

Anna Placek

Uczestniczka programu Zajawka na Życie





Zajawka prowadzi zajęcia bardziej pod kątem emocjonalnym, granic, potrzeb, gdzie na co dzień się raczej o tym nie mówi. Warto jest doświadczyć tego, że gdzieś naprawdę można być sobą, po prostu autentycznym, że nie trzeba nic udawać, pokazywać się z jakiejś strony. Po prostu być takim, jakim się jest.

Weronika Błoch

Uczestniczka programu Zajawka na Życie



Dlaczego to robimy?

Chcemy przyczyniać się wszechstronnego rozwoju młodzieży, pomagając im odkrywać i rozwijać własny potencjał, co jest kluczowe w kształtowaniu ich przyszłości.

Podkreślamy swoje głębokie zaangażowanie, pracując na bazie własnych doświadczeń i wykorzystując je jako cenne narzędzie w edukacji i rozwoju młodych osób. Wierzymy w potencjał młodych ludzi i ich zdolność do kształtowania własnej przyszłości oraz wpływania na otaczający ich świat. Zależy nam, aby, poprzez program, nie tylko przekazać młodzieży konkretną wiedzę i umiejętności, ale również zaszczepić w młodych ludziach przekonanie, że mają realny wpływ na swoje życie i środowisko, co jest fundamentem do budowania poczucia własnej wartości i sprawczości.



Kim jesteśmy?

Fundacja Veritas to kolektyw osób, który wierzy w moc zmiany zaczynającej się od nas samych. Nasza podróż to nie tylko odkrywanie siebie, ale także aktywne wsparcie i pomoc innym. Jesteśmy towarzyszami w procesie samopoznania i samorozwoju, w dążeniu do lepszego poznania siebie i świata wokół nas.



www.fundacja-veritas.pl



Misja

Mieć realny wpływ na zmianę człowieka w zrozumieniu i postrzeganiu siebie, poszerzać świadomość i tworzyć przestrzeń pod dokonanie tej zmiany.

Działamy na rzecz zwiększenia świadomości, promując samopoznanie, zdrowie psychiczne, ruch i świadomość społeczną. Proponujemy różnorodne warsztaty oraz wydarzenia kulturalne i edukacyjne, które pozwalają uczestnikom na wyrażenie siebie oraz rozwój własnego potencjału, doświadczając wzrostu w bezpiecznej i inspirującej atmosferze.



Fundacja w liczbach

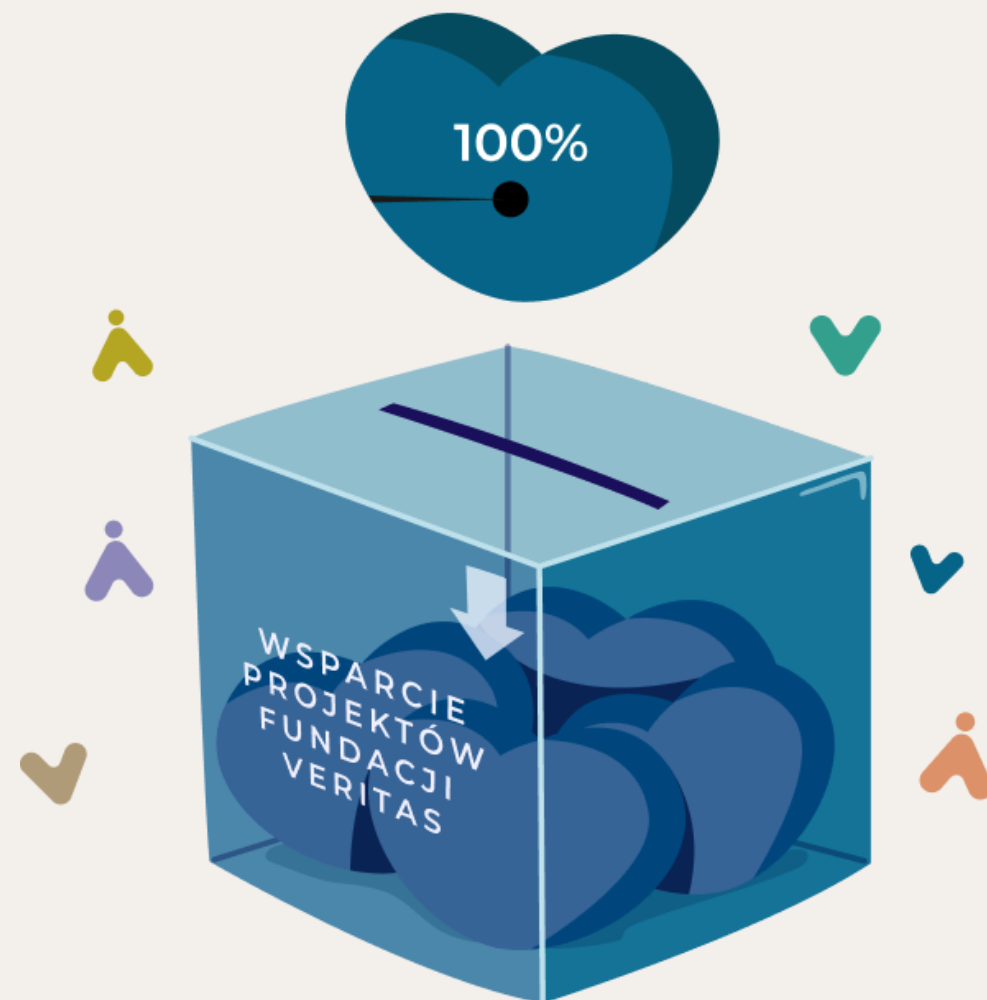
- Działamy od **2019** roku.
- Zespół fundacji liczy **10** osób.
- Na naszych wydarzeniach jest średnio **700** osób.
- Film realizowany przez fundację - „Jak ruchem zmieniać umysł” obejrzało ponad **280 tysięcy** osób.
- Aktualnie realizujemy **9** projektów (lokalnie i ogólnopolsko).
- W ramach samych projektów warsztatowych w 2023 roku objęliśmy pomocą około **80** osób.



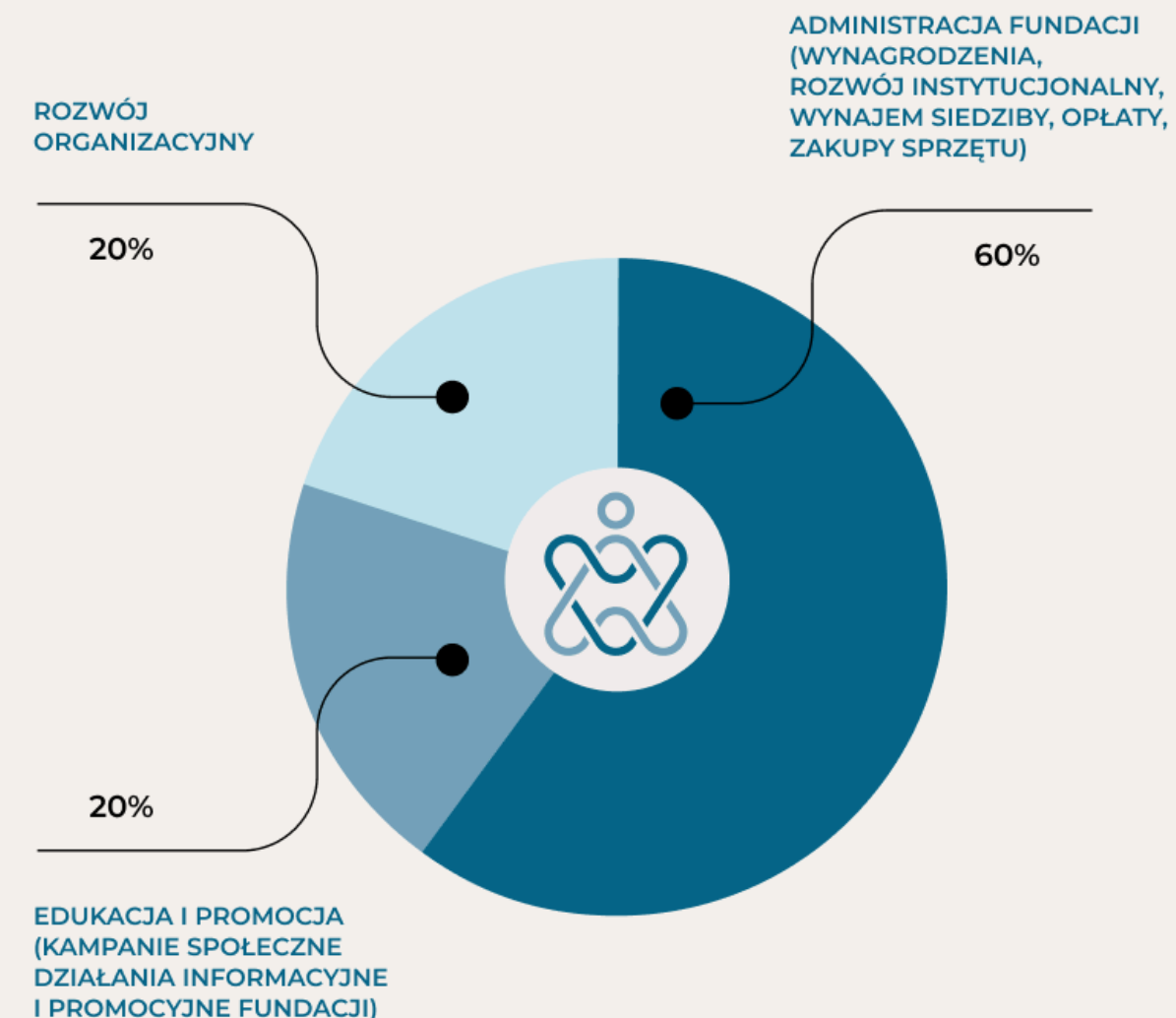
Finansowanie działań

Fundacja finansowana jest ze środków fundatora – Przemysława Topornickiego oraz z darowizn osób prywatnych.

Darowizny



Środki fundatora fundacji





Fundacja organizuje przedsięwzięcia wielopłaszczyznowo i długofalowo, działania jej są spójne, prowadzone w sposób planowy z wyraźnie przyświecającą koncepcją, egzemplifikującą się w każdym projekcie. Osoby zatrudnione w Fundacji podchodzą do swoich beneficjentów z pełnym zrozumieniem ich szczególnych wymagań fizycznych i osobowościowych, a projekty budują w oparciu o kompleksowe rozpoznanie potrzeb, w ścisłej współpracy z koordynatorem ds. projektów z ramienia WCOW, są zindywidualizowane, na wysokim poziomie organizacyjnym, merytorycznym jak i metodycznym. Przy realizacji przedsięwzięć, angażując zewnętrznych partnerów, zwracają szczególną uwagę na ich kompetencje, często wybitne osiągnięcia w swoich dziedzinach, dzięki czemu projekty są realizowane kompleksowo i na najwyższym poziomie.

Ewelina Hareźak

Koordinator we Wrocławskim Centrum
Opieki i Wychowania



Materiały dla kandydatów

„Zajawka na życie” to przestrzeń, w której możesz odkrywać siebie i swoje talenty w atmosferze wsparcia i otwartości. Dołączając do nas, zyskasz możliwość rozwoju swoich umiejętności i zrozumienia, kim naprawdę jesteś – bez presji, ale z odwagą do bycia sobą. Razem będziemy pracować nad Twoimi mocnymi stronami, abyś mógł iść przez życie pewniej, pełen inspiracji i wewnętrznej siły. Wierzymy, że każdy z nas ma unikalny potencjał, który warto rozwijać – dlatego zapraszamy Cię do udziału w tej wyjątkowej podróży! Z nami odkryjesz, że dorosłość to nie tylko wyzwania, ale przede wszystkim ekscytujące możliwości, które czekają na Ciebie.

[Więcej informacji](#)



Zapisy

Jeśli chcesz wziąć w projekcie „Zajawka na życie”, wypełnij formularz na stronie [www](#), zapisując się na spotkanie otwarte.

Czekamy na Ciebie, by wspólnie odkrywać i rozwijać Twój potencjał!

[Formularz](#)



Kontakt

Jeśli mają Państwo dodatkowe pytania, prosimy o kontakt mailowy.



zajawka@fundacja-veritas.pl

