



## **REGULAMIN PROJEKTU**

**z dnia 1 kwietnia 2025 r.**  
**„Odważ się być aktywnym!”**  
**nr FEMA.08.01.IP.01-03F2/24**

realizowanego przez Sysco Polska sp. z o. o. w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027, współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+). Priorytet VIII Fundusze Europejskie dla aktywnej integracji oraz rozwoju usług społecznych i zdrowotnych na Mazowszu. Działanie 08.01 Aktywizacja społeczna i zawodowa.

- Zapisy Regulaminu spełniają zasady równości dostępu i równości szans osób ubiegających się o wsparcie w określonych Regulaminem formach.
- Regulamin Projektu jest dostępny w biurze Projektu, na stronie internetowej Beneficjenta Projektu [www.syscopolska.pl](http://www.syscopolska.pl) oraz na stronie [www.odwazsiebycaktywnym.pl](http://www.odwazsiebycaktywnym.pl)
- Każdy z Uczestników/czek Projektu zobowiązany jest do zapoznania się i akceptacji treści Regulaminu.

### **§1**

#### **Informacje ogólne**

1. Projekt realizowany jest przez Sysco Polska sp. z o.o. z siedzibą przy al. Komisji Edukacji Narodowej 18/5b, 02-797 Warszawa.
2. Okres realizacji Projektu: od 1 kwietnia 2025 r. do 30 września 2026 r.
3. Udział w projekcie jest bezpłatny.
4. Biuro Projektu „Odważ się być aktywnym!” mieści się pod adresem ul. Piłsudskiego 16c/625, 06-500 Sochaczew (6. piętro). Dane kontaktowe: tel.: +48 694 619 405, e-mail: [rekrutacja@syscopolska.pl](mailto:rekrutacja@syscopolska.pl). Biuro Projektu zapewnia dostępność dla osób z niepełnosprawnościami.
5. Celem głównym Projektu jest podniesienie poziomu aktywności społeczno-zawodowej oraz zdolności do zatrudnienia wśród 120 uczestników Projektu tj. dorosłych osób (powyżej 18 r.ż.), niepracujących – (min. 78 kobiet) w tym osób biernych zawodowo, zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym oraz zamieszkujących na terenie wybranych powiatów Regionu Mazowieckiego Regionalnego (dalej: RMR), poprzez objęcie ich kompleksowym programem wsparcia w ramach usług aktywnej integracji. Wsparciem w projekcie będą objęte również osoby korzystające ze świadczeń pomocy społecznej zgodnie z ustawą z 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej lub kwalifikujące się do objęcia wsparciem pomocy społecznej tj. spełniające minimum 1 z przesłanek określonych w art. 7 ustawy z 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej:
  - ubóstwa;
  - sieroctwa;





- bezdomności;
  - bezrobocia;
  - niepełnosprawności;
  - długotrwałej lub ciężkiej choroby;
  - przemocy domowej;
  - potrzeby ochrony ofiar handlu ludźmi;
  - potrzeby ochrony macierzyństwa lub wielodzietności;
  - bezradności w sprawach opiekuńczo-wychowawczych i prowadzenia gospodarstwa domowego, zwłaszcza w rodzinach niepełnych lub wielodzietnych;
  - trudności w integracji cudzoziemców, którzy uzyskali w Rzeczypospolitej Polskiej status uchodźcy, ochronę uzupełniającą lub zezwolenie na pobyt czasowy udzielone w związku z okolicznością, o której mowa w art. 159 ust.1 pkt 1 lit. c lub d ustawy z dnia 12 grudnia 2013 r. o cudzoziemcach;
  - trudności w przystosowaniu do życia po zwolnieniu z zakładu karnego;
  - alkoholizmu lub narkomanii;
  - zdarzenia losowego i sytuacji kryzysowej;
  - klęski żywiołowej lub ekologicznej.
6. Zasięg terytorialny Projektu obejmuje: powiat sochaczewski, gostyniński, żyrardowski, płoński, płocki oraz miasto Płock.
7. Projekt jest współfinansowany przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego+ w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027, na podstawie umowy z Instytucją Pośredniczącą – Mazowiecką Jednostką Wdrażania Programów Unijnych.
8. Niniejszy Regulamin określa kryteria i zasady procesu rekrutacji Uczestników/Uczestniczek modelu wsparcia oraz warunki uczestnictwa w projekcie „Odważ się być aktywnym!”.

## §2

### Słownik pojęć

**Projekt** – Projekt „Odważ się być aktywnym!” nr FEMA.08.01.IP.01-03F2/24 realizowany przez Sysco Polska sp. z o. o.

**Instytucja Pośrednicząca (IP)** – Mazowiecka Jednostka Wdrażania Programów Unijnych.

**Kandydat/Kandydatka (KD)** – osoba ubiegająca się o zakwalifikowanie do udziału w projekcie na podstawie zasad określonych w niniejszym Regulaminie.





Fundusze Europejskie  
dla Mazowsza

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**Mazowsze.**  
serce Polski

**Formularz zgłoszeniowy** – dokument składany w procesie rekrutacji przez osoby zainteresowane uczestnictwem w Projekcie, którego wzór stanowi Załącznik nr 1 do niniejszego Regulaminu. Dokument ten jest dostępny do pobrania na stronie [www.syscopolska.pl](http://www.syscopolska.pl), [www.odwazsie.syscopolska.pl](http://www.odwazsie.syscopolska.pl).

**Uczestnik/Uczestniczka Projektu (UP)** – osoba fizyczna, zakwalifikowana do Projektu, zgodnie z zasadami określonymi w niniejszym Regulaminie Projektu (kobiety i mężczyźni).

**Dzień przystąpienia do Projektu** – dzień udziału w pierwszej formie wsparcia.

**Dokumenty rekrutacyjne** – komplet dokumentów, który należy złożyć w Biurze Projektu, przesłać pocztą tradycyjną w wersji papierowej, elektronicznie (na wskazany adres e-mail) lub dostarczyć osobiście podczas spotkań rekrutacyjnych – w terminie podanym w ogłoszeniu o naborze.

**Komisja Rekrutacyjna** – zespół oceniający dokumenty rekrutacyjne do Projektu i dokonujący kwalifikacji Kandydatów/Kandydatek na Uczestników Projektu.

**Biuro Projektu** – biuro Projektu zlokalizowane przy ul. Piłsudskiego 16c/625, 06-500 Sochaczew (6. piętro).

**Osoba bezrobotna** – osoba pozostająca bez pracy, gotowa do podjęcia pracy i aktywnie poszukująca zatrudnienia. Definicja ta uwzględnia wszystkie osoby zarejestrowane jako bezrobotne zgodnie z krajową definicją, nawet jeżeli nie spełniają one wszystkich trzech kryteriów wskazanych wyżej. Osoby kwalifikujące się do urlopu macierzyńskiego lub rodzicielskiego, które są bezrobotne w rozumieniu niniejszej definicji (nie pobierają świadczeń z tytułu urlopu), należy wykazywać również jako osoby bezrobotne. Osoby aktywnie poszukujące zatrudnienia to osoby zarejestrowane w urzędzie pracy jako bezrobotne lub poszukujące pracy lub niezarejestrowane, lecz spełniające powyższe przesłanki, tj. gotowość do podjęcia pracy i aktywne poszukiwanie zatrudnienia;

**Osoba bierna zawodowo** – osoba, która w danej chwili nie tworzy zasobów siły roboczej (tzn. nie jest osobą pracującą ani bezrobotną). Za osoby bierne zawodowo uznawani są m.in.:

- a) studenci studiów stacjonarnych, chyba że są już zatrudnieni (również na część etatu) to wówczas powinni być wykazywani jako osoby pracujące;
- b) dzieci i młodzież do 18 r. ż. pobierający naukę, o ile nie spełniają przesłanek, na podstawie których można je zaliczyć do osób bezrobotnych lub pracujących;
- c) doktoranci, którzy nie są zatrudnieni na uczelni, w innej instytucji lub przedsiębiorstwie. W przypadku, gdy doktorant wykonuje obowiązki służbowe, za które otrzymuje wynagrodzenie, lub prowadzi działalność gospodarczą należy traktować go jako osobę pracującą. W przypadku, gdy doktorant jest zarejestrowany jako bezrobotny, należy go wykazywać we wskaźniku dotyczącym osób bezrobotnych;



Projekt „ODWAŻ SIĘ BYĆ AKTYWNYM!”,  
realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027  
współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego+



**Osoba długotrwale bezrobotna** – osoba bezrobotna pozostająca w rejestrze PUP przez okres ponad 12 miesięcy w okresie ostatnich 2 lat, z wyłączeniem okresów odbywania stażu i przygotowania zawodowego dorosłych;

**Osoba doświadczająca wielokrotnego wykluczenia** – osoba wykluczana z powodu więcej niż jednej z przesłanek, o których mowa w definicji osób lub rodzin zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym.

**Osoby z niepełnosprawnościami** – osoba niepełnosprawna w rozumieniu ustawy z dnia 27 sierpnia 1997 r. o rehabilitacji zawodowej i społecznej oraz zatrudnianiu osób niepełnosprawnych, a także osoba z zaburzeniami psychicznymi w rozumieniu ustawy z dnia 19 sierpnia 1994 r. o ochronie zdrowia psychicznego (Dz. U. z 2022 r. poz. 2123);

**Osoba z niepełnosprawnością sprzężoną** – osoba, u której stwierdzono występowanie dwóch lub więcej niepełnosprawności.

#### **Placówki opieki instytucjonalnej:**

- placówka opiekuńczo-pobykowa, czyli placówka wieloosobowego, całodobowego pobytu i opieki, w której liczba mieszkańców jest większa niż 8 osób;
- placówka opiekuńczo-wychowawcza typu socjalizacyjnego, interwencyjnego lub specjalistyczno-terapeutycznego, regionalna placówka opiekuńczo-terapeutyczna lub interwencyjny ośrodek preadopcyjny w rozumieniu ustawy z dnia 9 czerwca 2011 r. o wspieraniu rodziny i systemie pieczy zastępczej (Dz. U. z 2023 r. poz. 1426, z późn. zm.) lub w inna placówka wieloosobowego, całodobowego pobytu lub opieki;
- placówka interwencyjnego zakwaterowania (m.in. noclegownie, schroniska dla osób bezdomnych, ogrzewalnie).

**Kompetencje** – to wyodrębniony zestaw efektów uczenia się / kształcenia, które zostały sprawdzone w procesie walidacji w sposób zgodny z wymaganiami ustalonymi dla danej kompetencji, odnoszącymi się w szczególności do składających się na nią efektów uczenia się. Szczegółowe informacje nt. nabywania kompetencji znajdują się w Załączniku 2 do Wytycznych dotyczących monitorowania postępu rzeczowego realizacji programów na lata 2021-2027.

**Kwalifikacje** – określony zestaw efektów uczenia się w zakresie wiedzy, umiejętności oraz kompetencji społecznych nabytych w drodze edukacji formalnej, edukacji pozaformalnej lub poprzez uczenie się nieformalne, zgodnych z ustalonymi dla danej kwalifikacji wymaganiami, których osiągnięcie zostało sprawdzone w walidacji oraz formalnie potwierdzone przez instytucję uprawnioną do certyfikowania.

**Umiejętności lub kompetencje cyfrowe** – harmonijna kompozycja wiedzy, umiejętności i postaw umożliwiających życie, uczenie się i pracę w społeczeństwie cyfrowym, tj. społeczeństwie wykorzystującym w życiu codziennym i pracy technologie cyfrowe. Kompetencje cyfrowe określono w Ramie DigComp, o której mowa w podrozdziale 6.1 pkt 4





Wytycznych dotyczących realizacji Projektów z udziałem środków EFS+ w regionalnych programach na lata 2021 – 2027.

**Osoba zależna** – osoba wymagająca ze względu na stan zdrowia lub wiek stałej opieki, połączoną więzami rodzinnymi lub powinowactwem z osobą uczestniczącą w Projekcie lub pozostającą z nią we wspólnym gospodarstwie domowym.

**Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową** – Program Fundusze Europejskie na Pomoc Żywnościową 2021-2027 (FEPŻ) współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+), został przyjęty w drodze decyzji wykonawczej Komisji Europejskiej nr C(2022) 9063 z dnia 12 grudnia 2022 r.

**Indywidualna Ścieżka Reintegracji (ISR)** – zestaw kompleksowych, zindywidualizowanych i uzupełniających się form wsparcia, mających na celu wyprowadzenie osób, rodzin lub środowiska z ubóstwa lub wykluczenia społecznego. Ścieżka reintegracji może być realizowana w jednym projekcie lub – ze względu na złożoność problemów i potrzeb danej osoby, rodziny lub środowiska – wykraczać poza ramy jednego Projektu i być kontynuowana w innym projekcie lub poza Projektowo. Wsparcie w ramach ścieżki reintegracji może być realizowane przez jedną lub przez kilka instytucji – zazwyczaj w sposób sekwencyjny.

**Kontrakt socjalny** – pisemna umowa zawarta z osobą ubiegającą się o pomoc, określająca uprawnienia i zobowiązania stron umowy, w ramach wspólnie podejmowanych działań zmierzających do przezwyciężenia trudnej sytuacji życiowej osoby lub rodziny.

### §3

#### Grupa docelowa

1. Projekt skierowany jest do 120 osób dorosłych (w tym min. 78 kobiet), zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym, w tym osób biernych zawodowo. Będą to osoby korzystające ze świadczeń z pomocy społecznej [PS] lub kwalifikujące się do objęcia wsparciem z powodu występowania co najmniej jednej z przesłanek określonych w art. 7 ustawy z dnia 12 marca 2004 r. o pomocy społecznej (Dz. U. z 2004 r., Nr 64, poz. 593 z późn.zm.), spełniające wszystkie poniższe warunki:

- a. osoby zamieszkujące na terenie województwa mazowieckiego w wybranych powiatach wchodzących w skład Regionu Mazowieckiego Regionalnego tj.: sochaczewskim, gostynińskim, żyrardowskim, płońskim, plockim i m. Płock;
- b. wsparcie w pierwszej kolejności kierowane będzie do osób w najtrudniejszym położeniu społeczno-zawodowym;
- c. posiadają status osoby zagrożonej ubóstwem lub wykluczeniem społecznym (oświadczenie KD / zaświadczenie OPS / instytucji realizującej FE PŻ / orzeczenie o niepełnosprawności / dokument poświadczający stan zdrowia wydany przez lekarza);
- d. posiadają status osoby bezrobotnej (zaświadczenie PUP / zaświadczenie ZUS / potwierdzenie wygenerowane z PUE ZUS) lub biernej zawodowo (zaświadczenie z ZUS / potwierdzenie wygenerowane z PUE ZUS) z powodu





choroby/niepełnosprawności (zaświadczenie lekarskie / orzeczenie o niepełnosprawności) lub z powodu obowiązków rodzinnych i opiekuńczych (zaświadczenie właściwej instytucji; w przypadku braku możliwości – oświadczenie KD pod rygorem odpowiedzialności karnej za składanie fałszywych oświadczeń);

- e. nie biorą jednocześnie udziału w innym projekcie z zakresu aktywizacji społeczno-zawodowej dofinansowanej ze środków EFS+ (oświadczenie KD).

## 2. Struktura grupy docelowej:

- min. 65% UP [min. 78 os.] → kobiety (K)
- 100% osoby pozostające bez pracy, w tym:
  - min. 2/3 UP [80 os.] → osoby bierne zawodowo (BZ), w tym: maks. 3/4 BZ – osoby obciążone obowiązkami rodzinnymi i opiekuńczymi, min. 1/4 BZ (15 os.) – osoby chore i OzN
  - maks. 1/3 UP [40 os.] → osoby bezrobotne (BRB), w tym min. 1/4 BRB osoby długotrwale bezrobotne
- min. 1/4 UP [30 os.] → osoby w wieku 18-29 lat.

- 4. Kwalifikowalność osób zgłaszających chęć udziału w projekcie weryfikowana jest na etapie rekrutacji do Projektu na podstawie informacji zawartych w wypełnionych przez Kandydatów/Kandydatki dokumentach rekrutacyjnych i złożonych oświadczeniach/zaświadczeniach oraz pozostałych wymaganych dokumentach opisanych w §4 Regulaminu.

## §4

### Proces rekrutacji do Projektu

1. Rekrutacja do Projektu prowadzona będzie z zachowaniem zasady równości szans i niedyskryminacji, ze względu na wiek; zasady równości kobiet i mężczyzn oraz zasady dostępności dla osób z niepełnosprawnościami.
2. Rekrutacja w projekcie będzie otwarta, prowadzona w okresie maj 2025 – czerwiec 2026 w ramach 10 rund na terenie wybranych powiatów RMR, lub do wyczerpania wolnych miejsc.
3. Rekrutacja kandydatów na uczestników realizowana będzie przez Komisję Rekrutacyjną w składzie: Koordynator Projektu, Specjalista ds. wsparcia.
4. Regulamin rekrutacji wraz z dokumentami rekrutacyjnymi zostanie udostępniony na stronie [www.syscopska.pl](http://www.syscopska.pl), [www.odwazsie.syscopska.pl](http://www.odwazsie.syscopska.pl) oraz w Biurze Projektu.
5. Warunkiem przystąpienia do Projektu jest zapoznanie się z Regulaminem Projektu i jego akceptacja, wypełnienie Formularza rekrutacyjnego do Projektu i dostarczenie go wraz z wymaganymi załącznikami w wyznaczonym terminie do Biura Projektu.





## 6. Dokumenty wymagane od Kandydatów i Kandydatek do udziału w Projekcie:

### a. Dokumenty zgłoszeniowe:

- formularz rekrutacyjny (zał. nr 1 do Regulaminu Projektu);
- oświadczenie dotyczące przetwarzania danych osobowych (zał. nr 3 do Regulaminu Projektu).

### b. Dodatkowe dokumenty potwierdzające status Kandydata (jeśli dotyczy):

- orzeczenie o stopniu niepełnosprawności lub inny dokument poświadczający stan zdrowia – w przypadku osób z niepełnosprawnościami;
- ankieta potrzeb UP z niepełnosprawnościami (zał. nr 4 do Regulaminu Projektu);
- zaświadczenie z Urzędu Pracy o posiadaniu statusu osoby bezrobotnej – w przypadku osób zarejestrowanych w urzędach pracy;
- zaświadczenie z Zakładu Ubezpieczeń Społecznych, potwierdzające status osoby bezrobotnej lub biernej zawodowo – w przypadku osób bezrobotnych niezarejestrowanych w urzędach pracy lub biernych zawodowo.

7. W przypadku wątpliwości co do przedłożonych dokumentów, Kandydat/ka może zostać wezwany/a do przedłożenia dokumentów potwierdzających ich zgodność ze stanem faktycznym.

## 8. Etapy rekrutacji:

- a. Ocena spełnienia kryteriów udziału w projekcie na podstawie Formularza rekrutacyjnego wraz z załącznikami oraz wstępna rozmowa.
- b. Stworzenie listy osób zakwalifikowanych oraz list rezerwowych. Kandydaci otrzymają informację zwrotną o zakwalifikowaniu się do II etapu rekrutacji. W przypadku rezygnacji z udziału w projekcie osoby zakwalifikowanej jej miejsce zajmie pierwsza osoba z listy rezerwowej.

## 9. Kryteria premiujące na etapie rekrutacji:

- osoby doświadczające wielokrotnego wykluczenia społecznego: +5 pkt,
- osoby o znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności: +5pkt,
- osoby z niepełnosprawnością sprzężoną, osoby z chorobami psychicznymi, osoby z niepełnosprawnością intelektualną i osoby z całościowymi zaburzeniami rozwojowymi: +5 pkt,
- osoby korzystające z programu FE PŻ: +5 pkt,
- osoby opuszczające placówki opieki instytucjonalnej: +5pkt,
- osoby wykluczone komunikacyjnie (zg. z listą gmin wykluczonych komunikacyjnie – zał. do RWP) +5 pkt,
- osoby które opuściły jednostki penitencjarne w ostatnich 12 miesiącach: +5pkt.





- ✓ **PUNKTY DODATKOWE:** zamieszkanie na terenie gminy zagrożonej trwałą marginalizacją lub miasta tracącego funkcje społeczno-gospodarcze +2 pkt (oświadczenie KD).

10. Na podstawie sumy punktów zostanie stworzona ostateczna lista Uczestników Projektu – 120 osób – uwzględniając podział na m. in. K/M, BRB/BZ, osoby młode itd. oraz lista rezerwowa.

11. W przypadku uzyskania przez dwóch lub więcej kandydatów równej liczby punktów o udziale w projekcie decyduje wg. kolejności:

- dłuższy okres poza rynkiem pracy (zaświadczenie z PUP/ZUS]
- niższy poziom kwalifikacji (oświadczenie w FZ)

W przypadku braku rozstrzygnięcia na podstawie ww. kryteriów – data złożenia FZ.

12. Informacja o zakwalifikowaniu do udziału w Projekcie zostanie przekazana wszystkim Kandydatom osobiście, telefonicznie lub e-mailowo.

## §5

### Formy wsparcia

W ramach Projektu będą realizowane następujące formy wsparcia dla UP:

- Diagnoza indywidualnych potrzeb i potencjałów uczestników i uczestniczek Projektu** wraz z opracowaniem Indywidualnej Ścieżki Reintegracji (ISR) poprzez pogłębioną diagnozę tj.: spotkania z psychologiem (2 godziny) – pogłębiona diagnoza sytuacji osobistej i społecznej, doradcą zawodowym (2 godziny) – pogłębiona diagnoza sytuacji edukacyjnej i zawodowej;
- Trening umiejętności społecznych i psychospołecznych** (3 dni szkolenia po 8 godzin) – zajęcia, które mają na celu rozwój umiejętności społecznych UP, kształtują motywację do zmiany zachowania, wyrobią nawyk celowej aktywności, a w szczególności przygotowują UP do czynnego udziału w życiu społecznym i prawidłowego wypełniania ról społecznych. Zakres tematyczny: samoocena, określanie swoich mocnych i słabych stron, budowanie poczucia własnej wartości, umiejętność nawiązywania i podtrzymywania prawidłowych kontaktów społecznych, zasady współpracy w grupie, umiejętność samodzielnego podejmowania decyzji i stawiania oraz skutecznej realizacji celów życiowych, sposoby radzenia sobie ze stresem – zwłaszcza towarzyszącemu zmianie;
- Indywidualne poradnictwo psychologiczne** (średnio 5 godzin) – poradnictwo mające na celu wsparcie UP w ograniczaniu/eliminacji osobistych barier i problemów psychospołecznych, tj. problemów, które utrudniają im integrację społeczną i zawodową, wspieranie UP w procesie zmiany, motywacja do podjęcia działań na rzecz poprawy swojej sytuacji;
- Indywidualne poradnictwo specjalistyczne** (prawne/rodzinne/finansowe/obywatelskie i inne wg potrzeb) (średnio 3 godziny łącznie dla ok. 60 UP) – wsparcie UP w rozwiązywaniu



indywidualnych, specyficznych problemów prawnych/finansowych/rodzinnych itp. Specjaliści będą wspierać i doradzać sposoby, które pozwolą rozwiązać lub zmniejszyć ich problemy poprzez m. in. wskazanie UP ich praw, przywilejów, uprawnień, wskazując kontakt z dedykowanymi instytucjami pomocowymi itp.;

- e. **Warsztaty LIFE SKILLS** (3 moduły tematyczne po 8 godzin) – warsztaty fakultatywne, odpowiadające na specyficzne potrzeby i bariery UP. W ramach warsztatów realizacja modułów tematycznych:
- Kreatywne rozwiązywanie problemów – głównie dla osób młodych;
  - Motywacja i autoprezentacja – głównie dla osób sprawujących opiekę nad dzieckiem;
  - Warsztaty redukcji stresu – głównie dla osób obarczonych obowiązkami rodzinnymi i opiekuńczymi.
- f. **Warsztaty aktywnego poszukiwania pracy** (3 dni szkoleniowe po 8 godzin) – zajęcia umożliwią UP nabycie niezbędnej wiedzy i praktycznych umiejętności umożliwiających im aktywne i skuteczne poruszanie się po rynku pracy. Dzięki nabyciu wiedzy i umiejętności UP zwiększą szansę na zdobycie satysfakcjonującego zatrudnienia. Warsztaty będą składały się z modułów: aktywne techniki poszukiwania pracy (metody, narzędzia); sporządzanie dokumentów aplikacyjnych z wykorzystaniem technologii informacyjno-komunikacyjnych (CV, list motywacyjny); efektywny kontakt z pracodawcą, prowadzenie rozmów kwalifikacyjnych, budowanie sieci kontaktów na rynku pracy. Będą to zajęcia w większości praktyczne, prowadzone metodami aktywnymi, podczas których UP będą ćwiczyć i rozwijać w praktyce umiejętności sprawnego poruszania się po rynku pracy;
- g. **Szkolenia zawodowe** (średnio 80 godzin szkolenia) – prowadzić będą do uzyskania przez UP kwalifikacji lub nabycia kompetencji potwierdzonych odpowiednim dokumentem. Po zakończeniu realizacji szkolenia przeprowadzona zostanie walidacja nabytych kompetencji lub certyfikacja uzyskanych kwalifikacji. Szkolenia zawodowe w projekcie będą zgodne ze zdiagnozowanymi potrzebami i potencjałem UP. Ponadto będą uwzględniały potrzeby lokalne/regionalne rynku pracy w województwie mazowieckim zwłaszcza wybranych powiatów regionu mazowieckiego regionalnego. Szkolenia będą indywidualnie dobrane dla UP zgodnie z ÍSR z uwzględnieniem m.in. zainteresowań, potencjału i predyspozycji UP;
- h. **Kursy cyfrowe o standardzie ECDL/ECCC** (dla 20 osób; średnio 40 godzin; ok. 5 dni) – kursy skierowane do osób mniej obeznanych z technologiami cyfrowymi, w celu podniesienia ich kompetencji w tym zakresie. Adresatami są głównie osoby młode oraz bierne zawodowo, pozostające długotrwale bez zatrudnienia. Dla opiekunów dzieci lub osób zależnych szansę na podjęcie zatrudnienia stanowi m.in. praca zdalna lub hybrydowa, które zazwyczaj wymagają kompetencji cyfrowych. UP będą kwalifikowani na kursy cyfrowe na podstawie zapisów w ÍSR. Rodzaj i zakres kursu zostaną dobrane indywidualnie do potrzeb UP oraz deficytów kompetencji cyfrowych;



- i. **Indywidualne poradnictwo zawodowe** (średnio 3 godziny) – doradca zawodowy będzie udzielał UP indywidualnych porad zawodowych, ułatwiających m.in. wybór zawodu, nabycie/zmianę kwalifikacji, podjęcie pracy z wykorzystaniem wystandaryzowanych metod. Doradca będzie informował UP o zawodach, charakterystyce lokalnego/regionalnego rynku pracy, o potrzebach kwalifikacyjnych i kompetencyjnych oraz możliwościach szkolenia i kształcenia z uwzględnieniem indywidualnej sytuacji UP. Poradnictwo będzie również wspierało rozwijanie wiary we własne siły oraz gotowości do zmiany sytuacji zawodowej, zgodnie z indywidualnymi potrzebami UP;
- j. **Indywidualne pośrednictwo pracy** (średnio 4 godziny) – każdy UP będzie miał dostęp do wsparcia pośrednika pracy. Pośrednictwo bazuje na ÍSR i wspiera UP w dojściu do zatrudnienia. Pośrednik pracy będzie udzielał pomocy UP w uzyskaniu odpowiedniego zatrudnienia oraz pracodawcy w pozyskaniu pracowników o poszukiwanych kwalifikacjach/kompetencjach, pozyskiwał i upowszechniał wśród UP oferty pracy, analizował wspólnie z UP oferty pracy, inicjował i organizował kontakty UP z pracodawcami, udzielał UP informacji o prawach pracowniczych oraz warunkach prawnych podejmowania zatrudnienia. Pośrednik pozyska dla każdego UP min. 2 indywidualne oferty pracy zgodne z kwalifikacjami UP oraz zorganizuje minimum jedno spotkanie z pracodawcą. Pośrednik będzie także motywować UP do samodzielnego poszukiwania pracy i monitorować aktywność UP w tym zakresie;
- k. **Staże zawodowe** – UP będą kierowani na średnio 2-miesięczny staż zawodowy (min. 1 miesiąc) zgodnie z nabytymi kwalifikacjami/kompetencjami podczas szkolenia. Staże zawodowe pozwolą UP nabyć umiejętności praktyczne, istotne dla wykonywanej pracy o określonej specyfice bez nawiązywania stosunku pracy z pracodawcą oraz przygotować ich do podjęcia zatrudnienia. W dokumentach stażowych określone zostaną obowiązki stażysty, stanowisko pracy oraz wysokość wynagrodzenia podczas stażu. Po zakończeniu stażu pracodawca wystawi stażyście opinię, uwzględniającą osiągnięte rezultaty oraz efekty stażu. Staże będą organizowane – w miarę możliwości – w miejscu zamieszkania UP lub w jego bliskiej okolicy (przede wszystkim na terenie gminy/powiatu, w którym zamieszkuje UP, bądź w powiatach ościennych), w wymiarze maks. 8 godzin dziennie i 40 godzin tygodniowo. W przypadku osób z orzeczoną niepełnosprawnością w stopniu znacznym i umiarkowanym – maks. 7 godzin dziennie i 35 godzin tygodniowo. W uzasadnionych przypadkach przewidziano możliwość odbycia stażu zawodowego w formie zdalnej (online), po wcześniejszej weryfikacji potrzeb UP i/lub specyfiki realizowanego stażu zawodowego.

## §6

### Dodatkowe formy wsparcia

W ramach wsparcia uczestnikowi przysługuje:





1. **Ubezpieczenie NNW** – każdy UP zakwalifikowany do Projektu zostanie ubezpieczony od następstw nieszczęśliwych wypadków podczas korzystania z wszystkich form wsparcia oferowanych w Projekcie.
2. Dla UP, którzy zgłoszą potrzebę **opieki nad dzieckiem/dziećmi do lat 7 lub osobami zależnymi** i nie mogą tej opieki zapewnić w ramach własnych środków lub poprzez zaangażowanie osób spokrewnionych, przewidziano wsparcie w Projekcie. Wsparcie może być przyznane UP uczestniczącym w poszczególnych zajęciach. Wsparcie polega na refundacji przez Sysco Polska sp. z o. o. kosztów poniesionych przez UP z tytułu sprawowania opieki. W celu zgłoszenia zapotrzebowania na wsparcie w opiece, UP zgłasza ten fakt w Biurze Projektu, niezwłocznie po zakwalifikowaniu się do Projektu, składając Wniosek o opiekę nad dzieckiem/dziećmi/osobą zależną. Szczegółowy opis procedury wsparcia został zawarty w „Regulaminie dodatkowego wsparcia uczestników”. Regulamin oraz komplet wzorów dokumentów dostępne są na stronach: [www.syscopolska.pl](http://www.syscopolska.pl), [www.odwazsie.syscopolska.pl](http://www.odwazsie.syscopolska.pl)
3. **Zwrot kosztów dojazdów na zajęcia** – przysługuje UP, których miejsce zamieszkania znajduje się na terenie województwa mazowieckiego i poza miejscem realizacji poszczególnych wsparć w Projekcie, tj. poza obszarem Sochaczewa (średnio 30-40 km w jedną stronę). Możliwość zwrotu kosztów dojazdów zapewniona jest dla średnio 1/3 UP w wysokości średnio 30 zł za przejazd (w obydwie strony). Szczegółowy opis procedury wsparcia zawarty został w „Regulaminie dodatkowego wsparcia uczestników”. Regulamin oraz komplet wzorów dokumentów dostępne są na stronach: [www.syscopolska.pl](http://www.syscopolska.pl), [www.odwazsie.syscopolska.pl](http://www.odwazsie.syscopolska.pl).
4. **Stypendium szkoleniowe** – każdemu UP, który zostanie zakwalifikowany na szkolenie zawodowe i kursy cyfrowe, przysługiwać będzie stypendium. Po ukończeniu wybranego szkolenia/kursu i uzyskania pozytywnego wyniku z egzaminu UP otrzyma od Organizatora szkolenia zaświadczenie i/lub certyfikat potwierdzający uzyskanie kwalifikacji zawodowych lub kompetencji. Warunki przyznania oraz wysokość stypendium będą zależały od indywidualnej sytuacji UP, jego statusu na rynku pracy oraz liczby godzin szkoleniowych. Brak uczestnictwa w wymaganej liczbie godzin szkoleniowych bez dostatecznego usprawiedliwienia będzie traktowany jako naruszenie warunków uczestnictwa w projekcie z winy UP. W Projekcie przewidziano wypłatę stypendium szkoleniowego dla UP, gdzie stawka za godzinę szkolenia wynosić będzie **17,08 zł brutto** (łącznie ze wszelkimi narzutami). Szczegółowe warunki udzielania stypendium szkoleniowego dostępne są w „Regulaminie staży i szkoleń zawodowych”, na stronie Projektu [www.syscopolska.pl](http://www.syscopolska.pl), [www.odwazsie.syscopolska.pl](http://www.odwazsie.syscopolska.pl)
5. **Stypendium podczas staży zawodowych** – każdemu UP, który podejmie staż zawodowy przysługiwać będzie stypendium w wysokości **2 560,81 zł brutto** miesięcznie (łącznie ze wszelkimi narzutami). W Projekcie przewidziano udział w stażach zawodowych dla 84 UP. Z uwagi na fakt, że odbycie stażu ma na celu zdobycie wymaganego doświadczenia zawodowego, UP powinien wykonywać zadania w wymiarze 40 godzin tygodniowo, po 8



godzin dziennie, z wyjątkiem osób o orzecznym znacznym lub umiarkowanym stopniu niepełnosprawności – w ich przypadku czas pracy wynosi 35 godzin tygodniowo, po 7 godzin dziennie. Szczegółowe warunki udzielania stypendium stażowego zawarte są w „Regulaminie staży i szkoleń zawodowych”, dostępnym na stronach Projektu: [www.syscopolska.pl](http://www.syscopolska.pl), [www.odwazsie.syscopolska.pl](http://www.odwazsie.syscopolska.pl)

## § 7

### Uprawnienia i obowiązki Uczestnika/Uczestniczki Projektu

1. UP zobowiązani są do:
  - a) udziału we wszystkich formach wsparcia wskazanych w IŚR,
  - b) regularnego, punktualnego i aktywnego uczestnictwa w zajęciach,
  - c) systematycznego realizowania programu i przestrzegania Regulaminu obowiązującego w ramach Projektu,
  - d) potwierdzania uczestnictwa w zajęciach każdorazowo na liście obecności,
  - e) ukończenia szkolenia zawodowego, treningu kompetencji społecznych, szkoleń komputerowych oraz staży i przystąpienia do testów i egzaminu zawodowego w przewidzianym terminie,
  - f) wypełniania ankiet i testów (weryfikujących postęp w nauce) związanych z realizacją Projektu i monitoringiem jego późniejszych rezultatów,
  - g) każdorazowego usprawiedliwiania nieobecności na zajęciach.
2. UP zobowiązani są do bieżącego informowania Organizatora Projektu o wszystkich zdarzeniach mogących zakłócić lub uniemożliwić dalszy udział w projekcie.
3. Uczestnicy winni być dyspozycyjni w okresie trwania Projektu ze względu na organizację terminów form wsparcia. Poszczególne formy wsparcia odbędą się w terminach wskazanych przez Organizatora przy uwzględnieniu potrzeb i możliwości UP.
4. Warunkiem ukończenia Projektu jest ukończenie poszczególnych form wsparcia zgodnie z założeniami wskazanymi w IŚR lub podjęcie zatrudnienia / działalności gospodarczej.
5. Uczestnicy szkolenia zawodowego zobowiązani są przystąpić do egzaminu zewnętrznego potwierdzającego nabyte kwalifikacje.
6. UP zobowiązują się do dostarczenia dokumentów potwierdzających zatrudnienie – zarówno w przypadku podjęcia zatrudnienia w trakcie udziału w projekcie, jak również po zakończeniu udziału w projekcie.
7. UP zobowiązują się do przekazania, po zakończeniu udziału w Projekcie, danych niezbędnych do wyliczenia wskaźników rezultatu, tj. poprawy sytuacji na rynku pracy (łącznie z pracą na własny rachunek) po opuszczeniu programu, w okresie do 4 tygodni od



zakończenia udziału w Projekcie. Poprzez poprawę sytuacji na rynku pracy należy rozumieć w szczególności: podjęcie pracy lub powrót na rynek pracy po przerwie związanej z urodzeniem / wychowaniem dziecka.

## **§ 8**

### **Zasady rezygnacji z udziału w Projekcie**

1. W przypadku rezygnacji z udziału w Projekcie UP zobowiązują się niezwłocznie dostarczyć do Organizatora Projektu pisemną informację o tym fakcie (osobiście, mailem bądź za pośrednictwem poczty).
2. Rezygnacja z udziału w projekcie możliwa jest tylko w uzasadnionych przypadkach i następuje poprzez złożenie pisemnego oświadczenia wraz z podaniem przyczyny.
3. Organizator Projektu zastrzega sobie prawo do wykreślenia Uczestnika/Uczestniczki Projektu z listy uczestników Projektu w przypadku naruszenia przez niego/nią zapisów niniejszego Regulaminu.
4. W przypadku rezygnacji lub skreślenia Uczestnika/Uczestniczki Projektu z listy uczestników Projektu jego/jej miejsce zajmuje pierwsza osoba z listy rezerwowej.
5. Uczestnik/Uczestniczka Projektu zobowiązuje się powiadomić Organizatora o wszelkich zmianach dotyczących informacji zawartych w złożonych przez niego/nią dokumentach uprawniających do uczestnictwa w projekcie.

## **§ 9**

### **Zasady monitoringu**

1. Uczestnik/Uczestniczka Projektu zobowiązany/a jest do każdorazowego potwierdzania swojej obecności na zajęciach. Potwierdzenie obecności następuje poprzez złożenie podpisu na liście obecności lub innym dokumencie wskazanym przez Organizatora Projektu.
2. UP zobowiązany/a jest do wypełniania ankiet monitorujących w trakcie uczestnictwa w projekcie.
3. UP zobowiązany/a jest do informowania Organizatora Projektu o ewentualnych zmianach swojej sytuacji zawodowej (np. podjęcie zatrudnienia, uczestnictwo w kursie/szkoleniu).

## **§ 10**

### **Postanowienia końcowe**

1. UP są zobowiązani do respektowania zasad niniejszego Regulaminu.
2. Regulamin dostępny jest w biurze Projektu oraz na podstronie internetowej Projektu [www.odwazsie.syscopolska.pl](http://www.odwazsie.syscopolska.pl)
3. Niniejszy Regulamin wchodzi w życie z dniem 1 kwietnia 2025 r. Organizator zastrzega sobie możliwość wniesienia zmian do Regulaminu. Aktualny Regulamin Organizator





Fundusze Europejskie  
dla Mazowsza

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**Mazowsze.**  
serce Polski

umieszczać będzie na podstronie internetowej Projektu pod adresem:  
[www.odwazsie.syscopolska.pl](http://www.odwazsie.syscopolska.pl).

4. Sprawy nieuregulowane niniejszym Regulaminem rozstrzyga Organizator Projektu.

**ZAŁĄCZNIKI:**

- a) Załącznik nr 1. Formularz zgłoszeniowy
- b) Załącznik nr 2. Karta oceny formalnej formularza zgłoszeniowego
- c) Załącznik nr 3. Oświadczenie Kandydata do Projektu



Projekt „ODWAŻ SIĘ BYĆ AKTYWNYM!”,  
realizowany w ramach programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027  
współfinansowany z Europejskiego Funduszu Społecznego+