

# POSTSCRIPTUM

Raport z realizacji projektu

## **Akademia "Mamy Mamom"**

Projekt dofinansowany przez Fundację BGK w programie „Skrzydła dla Mamy” edycja III.

Lublin, grudzień 2022 r.



POSTSCRIPTUM

FUNDACJA POSTSCRIPTUM, ul. Aleksandra Świętochowskiego 13, 20-467 Lublin  
KRS 0000883638 | NIP 9462703901 | REGON 388166850  
Tel.: +48 733 445 117 | e-mail: [biuro@fundacijapostscriptum.eu](mailto:biuro@fundacijapostscriptum.eu) | [www.fundacijapostscriptum.eu](http://www.fundacijapostscriptum.eu)

# Akademia "Mamy Mamom"



## Dla kogo?

Do projektu zapraszamy  
10 Mam pozostających bez pracy,  
tj.: przebywających na urloпах macierzyńskich  
lub rodzicielskich, opiekujących się dziećmi, które nie  
uczęszczają do przedszkola, czy też Mam pozostających bez  
pracy ze względu na opiekę nad dziećmi, z terenu gminy  
Głusk w woj. lubelskim.

## Co oferujemy?

Planujemy zorganizowanie piętnastu 3-godzinnych  
warsztatów tematycznych w ramach trzech modułów:  
"MAMA – TO BRZMI DUMNIE", "MAMA WRACA DO PRACY",  
"CZAS DLA MAMY". Zapewniamy opiekę dla dzieci na czas  
warsztatów.

## Masz pytania? Zapraszamy do kontaktu

Biuro projektu: FUNDACJA POSTSCRIPTUM  
ul. Długa 5, pokój nr 80, 20-346 Lublin  
tel. 733-445-117 | [biuro@fundacjapostscriptum.eu](mailto:biuro@fundacjapostscriptum.eu)  
<https://fundacjapostscriptum.eu/>



Projekt dofinansowany przez  
Fundację BGK w programie  
„Skrzydła dla Mamy” edycja III



POSTSCRIPTUM

FUNDACJA POSTSCRIPTUM, ul. Aleksandra Świętochowskiego 13, 20-467 Lublin  
KRS 0000883638 | NIP 9462703901 | REGON 388166850

Tel.: +48 733 445 117 | e-mail: [biuro@fundacjapostscriptum.eu](mailto:biuro@fundacjapostscriptum.eu) | [www.fundacjapostscriptum.eu](http://www.fundacjapostscriptum.eu)

# Spis treści

Wstęp

1. Opis projektu
  - 1.1. Cel główny projektu
  - 1.2. Uczestniczkę projektu
  - 1.3. Zaproponowane działania
  - 1.4. Partnerzy projektu
2. Przebieg realizacji projektu
  - 2.1. Miejsca realizacji
  - 2.2. Harmonogramy
  - 2.3. Prowadzące warsztaty
  - 2.4. Opinie o projekcie
3. Osiągnięte rezultaty

Wnioski



POSTSCRIPTUM

FUNDACJA POSTSCRIPTUM, ul. Aleksandra Świętochowskiego 13, 20-467 Lublin  
KRS 0000883638 | NIP 9462703901 | REGON 388166850  
Tel.: +48 733 445 117 | e-mail: [biuro@fundacijapostscriptum.eu](mailto:biuro@fundacijapostscriptum.eu) | [www.fundacijapostscriptum.eu](http://www.fundacijapostscriptum.eu)

## Wstęp

Projekt pn. Akademia "Mamy Mamom" zrealizowany został w terminie od 01 września 2022 r. do 31 grudnia 2022 r. przez FUNDACJĘ POSTSCRIPTUM. Na realizację projektu pozyskaliśmy grant w ramach programu „Skrzydła dla Mamy” – III edycja. Organizatorem konkursu grantowego była Fundacja BGK, która tak opisuje założenia konkursu: „Skrzydła dla Mamy to program Fundacji BGK, który ma na celu wsparcie mam z miejscowości do 25 tys. mieszkańców, przebywających na urloпах macierzyńskich lub rodzicielskich, niepracujących mam opiekujących się dziećmi, które uczęszczają do przedszkola i szkoły, czy też mam opiekujących się dziećmi z niepełnosprawnością. Naszym celem jest ułatwić mamom powrót do pracy po przerwie związanej z urlopem macierzyńskim, wychowawczym lub dłuższej przerwie związanej z opieką nad dzieckiem przedszkolnym, szkolnym lub dzieckiem z niepełnosprawnością. Chcemy umożliwić im nie tylko podwyższenie swoich kompetencji zawodowych, i tym samym podjęcie na nowo pracy, ale również pomóc w odkrywaniu swoich talentów. Zadaniem podmiotów, które się do nas zgłoszą, będzie zorganizowanie dla mam cyklicznych zajęć lub warsztatów”<sup>1</sup>.

Autorzy 30 najlepszych projektów otrzymali granty na ich realizację. FUNDACJA POSTSCRIPTUM pozyskała grant w wysokości 15 000,00 zł uplasowując się na 9 miejscu listy rankingowej konkursu.

---

<sup>1</sup> <https://www.fundacja.bgk.pl/skrzydla-dla-mamy/>

POSTSCRIPTUM

FUNDACJA POSTSCRIPTUM, ul. Aleksandra Świętochowskiego 13, 20-467 Lublin  
KRS 0000883638 | NIP 9462703901 | REGON 388166850

Tel.: +48 733 445 117 | e-mail: [biuro@fundacijapostscriptum.eu](mailto:biuro@fundacijapostscriptum.eu) | [www.fundacijapostscriptum.eu](http://www.fundacijapostscriptum.eu)



# 1. Opis projektu

## 1.1 Cel główny projektu

Celem głównym projektu było stworzenie na rzecz dobra wspólnego Akademii "Mamy Mamom", w ramach której 10 Mam pozostających bez pracy, tj.: przebywających na urloпах macierzyńskich lub rodzicielskich, opiekujących się dziećmi, które nie uczęszczają do przedszkola, czy też Mam pozostających bez pracy ze względu na opiekę nad dziećmi, z terenu gminy Głusk w woj. lubelskim podniesie poziom swojej aktywności społeczno-zawodowej i gotowości do wejścia na rynek pracy, poprzez udział w 15 warsztatach tematycznych prowadzonych przez aktywne zawodowo Mamy. Cel główny został zrealizowany w terminie do 31.12.2022 r.

## 1.3 Uczestniczki projektu

Uczestniczkami projektu było 10 Mam pozostających bez pracy, tj.: przebywających na urloпах macierzyńskich lub rodzicielskich, opiekujących się dziećmi, które nie uczęszczają do przedszkola, czy też Mam pozostających bez pracy ze względu na opiekę nad dziećmi, z terenu gminy Głusk w woj. lubelskim.

## 1.4 Zaproponowane działania

W ramach projektu zrealizowaliśmy piętnaście 3-godzinnych warsztatów tematycznych dla 2 grup warsztatowych, w których uczestniczyło po 5 Uczestniczek. Ramowy program warsztatów obejmował 3 moduły:



POSTSCRIPTUM

## MODUŁ "MAMA – TO BRZMI DUMNIE"

1. Jestem jaka jestem – poznanie swojego profilu osobowości, cech temperamentu, radzenie sobie ze stresem.
2. Wiem czego chcę i jak to osiągnąć – rozpoznanie własnych potrzeb, mapa marzeń.
3. Jestem kompetentna, bo jestem Mamą – budowanie pewności siebie w kontekście przyszłej pracy.
4. Jestem w tym dobra – mocne strony i ich wykorzystanie w pracy zawodowej.
5. Siła Mam – jak korzystać z doświadczeń innych mam, odnaleźć wsparcie w relacjach z innymi.

## MODUŁ "MAMA WRACA DO PRACY"

6. Zaczynam od początku – od czego zacząć powrót na rynek pracy, work-life balance.
7. Mama z najlepszej strony – aktualizacja/stworzenie CV oraz listu motywacyjnego.
8. Wracam na rynek – gdzie szukać pracy i nowych możliwości zawodowych.
9. Odważna i przygotowana – symulacje rozmów o pracę, ubiór i makijaż.
10. Mama idzie na swoje – pomysł na biznes, biznes plan, dostępne formy finansowania działalności.

## MODUŁ "CZAS DLA MAMY"

11. Zdrowa JA – spotkanie z dietetyczką.
12. JA w zgodzie ze sobą – joga i warsztaty oddechowe.
13. Taneczna terapia – warsztaty ruchowo-taneczne.
14. Coś nowego, dla Mnie – zajęcia z szydełkowania.
15. Jestem piękna – sesja fotograficzna na zakończenie warsztatów.



POSTSCRIPTUM

Zajęcia zostały przeprowadzone przez Mamy aktywne zawodowo. Zajęcia w ramach Akademii przeprowadzone zostały w małych grupach. Pozwoliło to na indywidualizację wsparcia oraz skupienie uwagi na naszych Uczestniczkach. Prowadzące poprowadziły zajęcia w przyjaznej atmosferze, z poszanowaniem odmienności, posiadania różnych zdań i opinii, a także bez stereotypizacji czy dyskryminacji. Spotkania były bezpieczną przestrzenią do kształcenia się i zdobywania istotnej wiedzy. Uczestniczki miały otwartą drogę do zadawania pytań, nawiązywania dialogu z prowadzącymi oraz podejmowania inicjatyw i aktywności.

W godzinach funkcjonowania Akademii zapewniliśmy animatorkę, ażeby Uczestniczki (ale również Mamy prowadzące zajęcia) nie spotkały się z barierą niemożności przyjscia na zajęcia z powodu braku opieki do dziecka/dzieci.

### **1.5 Partnerzy projektu**

Projekt nie przewidywał oficjalnego partnerstwa, jednakże na etapie jego realizacji, poprzez bezpośredni kontakt od dyrekcji, podjęliśmy współpracę z Biblioteką-Centrum Kultury w Dominowie, gdzie zrealizowane zostały zajęcia.

Po zakończeniu realizacji projektu zaprosiliśmy w/w instytucję do dalszej współpracy przy okazji innych przedsięwzięć planowanych do realizacji przez naszą fundację, dzięki czemu rozszerzyła się nasza siatka partnerska, a jednocześnie wpłynęło to na nawiązanie trwałych partnerstw mających na celu aktywne działania skierowane do mieszkańców gminy wiejskiej Głusk.



## POSTSCRIPTUM

FUNDACJA POSTSCRIPTUM, ul. Aleksandra Świętochowskiego 13, 20-467 Lublin  
KRS 0000883638 | NIP 9462703901 | REGON 388166850  
Tel.: +48 733 445 117 | e-mail: [biuro@fundacijapostscriptum.eu](mailto:biuro@fundacijapostscriptum.eu) | [www.fundacijapostscriptum.eu](http://www.fundacijapostscriptum.eu)

## 2. Przebieg realizacji projektu

### 2.1 Miejsca realizacji

Warsztaty w ramach Akademii odbyły się w Bibliotece-Centrum Kultury w Dominowie przy ul. Rynek 1. W celu przeprowadzenia warsztatów udostępnione zostały dwa pomieszczenia – jedno dla Mam oraz drugie przeznaczone do animacji dla dzieci. Warsztaty przeprowadzone zostały w bliskiej okolicy miejsc zamieszkania Uczestniczek projektu w miejscu ogólnodostępnym (budynek z windą znajdujący się w pobliżu przystanku komunikacji miejskiej).

### 2.2 Harmonogramy

W ramach projektu zrealizowaliśmy piętnaście 3-godzinnych warsztatów tematycznych dla 2 grup warsztatowych, w których uczestniczyło po 5 Uczestniczek. Terminy ich realizacji przedstawia poniższa tabela.

Lp.	Data	Godziny	Grupa	Nazwa warsztatów
1.	11.10.2022 r.	09:20-12:30	1	Jestem jaka jestem
2.	11.10.2022 r.	12:30-15:30	2	Jestem jaka jestem
3.	13.10.2022 r.	09:20-12:30	1	Wiem czego chcę i jak to osiągnąć
4.	13.10.2022 r.	12:30-15:30	2	Wiem czego chcę i jak to osiągnąć
5.	18.10.2022 r.	09:20-12:30	1	Jestem kompetentna, bo jestem Mamą
6.	18.10.2022 r.	12:30-15:30	2	Jestem kompetentna, bo jestem Mamą
7.	24.10.2022 r.	09:20-12:30	1	Jestem w tym dobra
8.	24.10.2022 r.	12:30-15:30	2	Jestem w tym dobra
9.	26.10.2022 r.	09:20-12:30	1	Siła Mam
10.	26.10.2022 r.	12:30-15:30	2	Siła Mam
11.	28.10.2022 r.	09:20-12:30	1	Zaczynam od początku

POSTSCRIPTUM

FUNDACJA POSTSCRIPTUM, ul. Aleksandra Świętochowskiego 13, 20-467 Lublin

KRS 0000883638 | NIP 9462703901 | REGON 388166850

Tel.: +48 733 445 117 | e-mail: [biuro@fundacijapostscriptum.eu](mailto:biuro@fundacijapostscriptum.eu) | [www.fundacijapostscriptum.eu](http://www.fundacijapostscriptum.eu)



12.	28.10.2022 r.	12:30-15:30	2	Zaczynam od początku
13.	04.11.2022 r.	09:20-12:30	1	Mama z najlepszej strony
14.	04.11.2022 r.	12:30-15:30	2	Mama z najlepszej strony
15.	09.11.2022 r.	09:20-12:30	1	Wracam na rynek
16.	09.11.2022 r.	12:30-15:30	2	Wracam na rynek
17.	10.11.2022 r.	09:20-12:30	1	Odważna i przygotowana
18.	10.11.2022 r.	12:30-15:30	2	Odważna i przygotowana
19.	15.11.2022 r.	09:20-12:30	1	Mama idzie na swoje
20.	15.11.2022 r.	12:30-15:30	2	Mama idzie na swoje
21.	16.11.2022 r.	10:00-13:00	1	Zdrowa JA
22.	17.11.2022 r.	10:00-13:00	2	Zdrowa JA
23.	18.11.2022 r.	09:00-12:00	1	JA w zgodzie ze sobą
24.	22.11.2022 r.	10:00-13:00	1	Taneczna terapia
25.	23.11.2022 r.	10:00-13:00	2	Taneczna terapia
26.	25.11.2022 r.	09:00-12:00	2	JA w zgodzie ze sobą
27.	28.11.2022 r.	10:00-13:00	1	Coś nowego, dla Mnie
28.	29.11.2022 r.	10:00-13:00	2	Coś nowego, dla Mnie
29.	01.12.2022 r.	09:00-12:00	1	Jestem piękna
30.	01.12.2022 r.	12:00-15:00	2	Jestem piękna



## POSTSCRIPTUM

FUNDACJA POSTSCRIPTUM, ul. Aleksandra Świętochowskiego 13, 20-467 Lublin

KRS 0000883638 | NIP 9462703901 | REGON 388166850

Tel.: +48 733 445 117 | e-mail: [biuro@fundacijapostscriptum.eu](mailto:biuro@fundacijapostscriptum.eu) | [www.fundacijapostscriptum.eu](http://www.fundacijapostscriptum.eu)

## 2.3 Prowadzące warsztaty

Założyliśmy, iż zajęcia poprowadzą aktywne zawodowo Mamy, dzięki czemu Uczestniczki będą miały poczucie, że zmiana jest możliwa, na wyciągnięcie ręki – ponieważ inne kobiety mogą, im też się uda! Tego typu założenie było przysłowiowym strzałem w dziesiątkę. Zaangażowanie aktywnych zawodowo Mam do przeprowadzenia warsztatów przyniosło oczekiwany przez nas efekt.

## 2.4 Opinie o projekcie

Poniżej zamieszczamy opinie trzech Uczestniczek projektu na jego temat. Bardzo się cieszymy, że odbiór naszych działań spotkał się z tak pozytywną oceną, a Mamy zaangażowane do projektu miały możliwość rozwijać się na wielu płaszczyznach.

- Żaklina:

*Dzień dobry, bardzo dziękuję za możliwość uczestniczenia w projekcie. Zdzieliło się więcej niż sądziłam. Poznałam wspaniałe kobiety, które stały się dla mnie inspiracją. Część warsztatowa z psychologiem sprawiła, że znalazłam w sobie siłę, inspiracje do działania, do ulepszania siebie, pokazały mi drogę do moich potrzeb. Moduł ostatni – był jak rozwinięcie skrzydeł – wiem, że dobrze szukać czegoś, co sprawia mi radość i co będzie tylko moje! A sesja była uwieńczeniem całości – widzę na zdjęciu szczęśliwą mamę, szczęśliwą kobietę, która świadomie wybiera to, co jest dobre dla niej i swojej rodziny. Dziękuję.*

- Katarzyna:

*Mój udział w projekcie Mamy Mamom spowodował, że jestem silniejsza i świadoma moich potrzeb zarówno w życiu osobistym jak i zawodowym. Stałam się uważniejsza i znacznie lepiej rozumiem emocje, które towarzyszą mi każdego dnia, porzuciłam perfekcjonizm i znalazłam więcej przestrzeni dla własnych zainteresowań. Projekt zweryfikował również moje plany zawodowe. Zrozumiałam, że warto podjąć ryzyko, wyjść ze swojej strefy komfortu i znaleźć pracę, która będzie przynosić mi satysfakcję. Poznałam także inne mamy, które tak samo jak ja poszukują mother-life balance a po zakończeniu projektu nadal jesteśmy dla siebie wsparciem i wzajemną motywacją,*

POSTSCRIPTUM

FUNDACJA POSTSCRIPTUM, ul. Aleksandra Świętochowskiego 13, 20-467 Lublin

KRS 0000883638 | NIP 9462703901 | REGON 388166850

Tel.: +48 733 445 117 | e-mail: [biuro@fundacijapostscriptum.eu](mailto:biuro@fundacijapostscriptum.eu) | [www.fundacijapostscriptum.eu](http://www.fundacijapostscriptum.eu)

- Sylwia:

*Cudowne warsztaty zorganizowane z najwyższą starannością. Przemyślane aby faktycznie mamy mogły skorzystać. Zapewniona świetna animatorka dla dzieci, prowadząca warsztaty nie z przypadku ale faktycznie profesjonalistki w swoich dziedzinach. Spotkanie i wymiana doświadczeń z mamami mającymi podobne wyzwania – bezcenne. Gorąco polecam.*



POSTSCRIPTUM

FUNDACJA POSTSCRIPTUM, ul. Aleksandra Świętochowskiego 13, 20-467 Lublin  
KRS 0000883638 | NIP 9462703901 | REGON 388166850  
Tel.: +48 733 445 117 | e-mail: [biuro@fundacijapostscriptum.eu](mailto:biuro@fundacijapostscriptum.eu) | [www.fundacijapostscriptum.eu](http://www.fundacijapostscriptum.eu)

### 3. Osiągnięte rezultaty

W ramach Akademii Mamy miały możliwość postawić siebie na pierwszym miejscu. Pozwoliło to na zgłębienie swoich problemów oraz potrzeb. Zajęcia kompetencji "miękkich" przyczyniły się do poznania swoich mocnych i słabych stron, cech charakteru, planów oraz marzeń. Mamy poznały techniki radzenia sobie ze stresem, a także zbudowały na nowo pewność siebie w perspektywie zawodowej.

Moduł zawodowy pozwolił na przygotowanie dokumentacji aplikacyjnej, przygotowanie się do rozmowy kwalifikacyjnej, a także nabycia wiedzy nt. możliwości podjęcia aktywności zawodowych, w tym również rozpoczęcia swojej własnej firmy.

Projekt przygotował Mamy do wejścia na rynek pracy z odwagą i pewnością siebie, a także dał szerokie spektrum do rozwoju zawodowego po jego zakończeniu. Wymiernym tego efektem jest fakt, iż w trakcie trwania projektu jedna z jego Uczestniczek otrzymała zatrudnienie. Jak sama twierdzi, bez udziału w projekcie i bez przygotowania do rozmowy kwalifikacyjnej z doradczynią zawodową w ramach Akademii, nie byłoby to możliwe.



POSTSCRIPTUM

FUNDACJA POSTSCRIPTUM, ul. Aleksandra Świętochowskiego 13, 20-467 Lublin

KRS 0000883638 | NIP 9462703901 | REGON 388166850

Tel.: +48 733 445 117 | e-mail: [biuro@fundacijapostscriptum.eu](mailto:biuro@fundacijapostscriptum.eu) | [www.fundacijapostscriptum.eu](http://www.fundacijapostscriptum.eu)

## Wnioski

Realizacja projektu pn. Akademia "Mamy Mamom" przez FUNDACJĘ POSTSCRIPTUM przyniosła szereg pozytywnych aspektów dla lokalnej społeczności młodych Mam z gminy Głusk. Realizacja projektu umożliwiła współpracę oraz przekazywanie dobrych praktyk pomiędzy III sektorem, a placówkami kulturalnymi z naszego regionu.

Projekt w trwały sposób zwiększył liczbę kobiet posiadających umiejętności i kompetencje. Przyczyniło się to do wzrostu aktywności społeczno-zawodowej wśród jego Uczestniczek. W perspektywie długoterminowej z pewnością wpłynie to na poprawę sytuacji na rynku pracy Mam z gminy Głusk, co ukazuje wyżej wspomniany fakt uzyskania przez jedną z nich stabilnego zatrudnienia.

Ponadto, projekt wpłynął na rozwój zainteresowań jego Uczestniczek w zakresie m.in. zdrowego żywienia, jogi i tematów związanych z oddechem, szydełkowania, a także przyczynił się do poprawy kondycji fizycznej Uczestniczek.

Projekt jest rozwiązaniem, którego wykorzystanie na szeroką skalę (regionalną, krajową, a nawet międzynarodową) z pewnością przyczynić się może do rozwoju społeczno-zawodowego młodych Mam, który dla każdej społeczności lokalnej jest niezwykle pożądanym.



POSTSCRIPTUM

FUNDACJA POSTSCRIPTUM, ul. Aleksandra Świętochowskiego 13, 20-467 Lublin

KRS 0000883638 | NIP 9462703901 | REGON 388166850

Tel.: +48 733 445 117 | e-mail: [biuro@fundacijapostscriptum.eu](mailto:biuro@fundacijapostscriptum.eu) | [www.fundacijapostscriptum.eu](http://www.fundacijapostscriptum.eu)