



PREZYDENT MIASTA PŁOCKA



Fundusze Europejskie  
dla Mazowsza



Rzeczpospolita  
Polska

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**Mazowsze.**  
serce Polski

**Zarządzenie Nr 2058/2026  
Prezydenta Miasta Płocka  
z dnia 01 września 2026 roku**

**w sprawie wprowadzenia Regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w projekcie pn.: „Urząd z energią – program przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w Urzędzie Miasta Płocka” współfinansowanym ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021 – 2027.**

Na podstawie art. 30 ust. 1 i art. 31 ustawy z dnia 8 marca 1990 r. o samorządzie gminnym (Dz. U. z 2026 r. poz. 662 ze zm.) oraz § 10 ust.1 Regulaminu organizacyjnego Urzędu Miasta Płocka, nadanego zarządzeniem nr 900/2025 z dnia 30 kwietnia 2025 r. z późniejszymi zmianami, zarządzam co następuje:

**§ 1**

Wprowadzam Regulamin rekrutacji i uczestnictwa w projekcie pn.: „Urząd z energią – program przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w Urzędzie Miasta Płocka” stanowiący załącznik nr 1 do niniejszego zarządzenia.

**§ 2**

Zarządzenie obowiązuje w okresie realizacji Projektu.

**§ 3**

Nadzór nad wykonaniem zarządzenia powierzam Sekretarzowi Miasta Płocka.

**§ 4**

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem podpisania.

**Prezydent Miasta Płocka  
/-/ Andrzej Nowakowski**

## Uzasadnienie

Gmina – Miasto Płock uzyskała dofinansowanie ze środków Unii Europejskiej na realizację projektu pn.: „Urząd z energią – program przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w Urzędzie Miasta Płocka” w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027, Priorytet VI Fundusze Europejskie dla aktywnego zawodowo Mazowsza, Działanie 6.6 Zdrowie pracowników.

Grupa docelowa projektu to 100 pracowników Urzędu Miasta Płocka zatrudnionych na stanowiskach urzędniczych, pomocniczych i kierowniczych. W związku z powyższym zasadne jest wydanie zarządzenia wprowadzającego Regulamin rekrutacji i uczestnictwa w projekcie pn.: „Urząd z energią - program przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w Urzędzie Miasta Płocka”.



*Załącznik nr 1 do Zarządzenia Nr 2058/2026  
Prezydenta Miasta Płocka z dnia 01 września 2026 roku*

**Regulamin rekrutacji i uczestnictwa w projekcie  
pn.: „Urząd z energią - program przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu  
w Urzędzie Miasta Płocka”,  
współfinansowanym ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus  
w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021 – 2027**

**§ 1. Definicje**

Użyte w Regulaminie oraz załącznikach zwroty oznaczają:

1. **Projekt** – przedsięwzięcie pn.: „Urząd z energią - program przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w Urzędzie Miasta Płocka” realizowane w okresie od 01.04.2026 r. do 31.10.2027 r. w ramach umowy o dofinansowanie numer FEMA.06.06-IP.01-0A2B/25-00.
2. **Beneficjent** – Gmina - Miasto Płock z siedzibą przy pl. Stary Rynek 1, 09-400 Płock.
3. **Biuro Zespołu ds. rekrutacji** - wyznaczone miejsce w budynku Urzędu Miasta Płocka przy pl. Stary Rynek 1, czynne w godzinach funkcjonowania urzędu. W Biurze Zespołu ds. rekrutacji gromadzona i udostępniana jest dokumentacja związana z rekrutacją, a także zapewniona jest możliwość kontaktu z osobami odpowiedzialnymi za proces rekrutacji: Budynek A, pokój nr 119, tel.24 367 17 23, e-mail: [anna.klys@plock.eu](mailto:anna.klys@plock.eu)
4. **Zespół ds. rekrutacji** – zespół złożony z pracowników Wydziału Organizacyjnego Urzędu Miasta Płocka, odpowiedzialny za nabór, weryfikację zgłoszeń i prowadzenie rejestru osób aplikujących. Kontakt z Zespołem ds. rekrutacji odbywa się za pośrednictwem danych kontaktowych do Biura Zespołu ds. rekrutacji.
5. **Biuro Projektu** – wyznaczone miejsce w budynku Urzędu Miasta Płocka przy pl. Stary Rynek 1, służące do obsługi organizacyjnej i administracyjnej projektu, czynne w godzinach funkcjonowania urzędu. W Biurze Projektu gromadzona i udostępniana jest dokumentacja związana z realizacją projektu, a także zapewniona jest możliwość kontaktu z Koordynatorem projektu lub innymi osobami odpowiedzialnymi za jego realizację. Biuro Projektu pełni funkcję informacyjną, koordynacyjną oraz wspierającą uczestników projektu: Budynek E, pokój nr 18, tel.24 367 17 95, e-mail: [jolanta.kozyra@plock.eu](mailto:jolanta.kozyra@plock.eu)
6. **Strona internetowa** – oficjalny serwis Beneficjenta: <https://nowy.plock.eu>.
7. **Koordynator projektu** – osoba odpowiedzialna za całościowe zarządzanie projektem, monitorowanie postępów oraz realizację działań informacyjno-promocyjnych. Kontakt z Koordynatorem projektu odbywa się za pośrednictwem danych kontaktowych do Biura Projektu.
8. **CST2021** – system teleinformatyczny wykorzystywany w procesie rozliczania projektu o którym mowa w art. 2 pkt 29 Ustawy z dnia 28 kwietnia 2022 r. o zasadach realizacji zadań finansowanych ze środków europejskich w perspektywie finansowej 2021 – 2027.



## § 2. Informacje ogólne

1. Niniejszy regulamin określa zasady rekrutacji i uczestnictwa w projekcie pn.: „Urząd z energią - program przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w Urzędzie Miasta Płocka”.
2. Projekt realizowany jest w ramach programu **Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027**, Priorytet VI, Działanie 6.6.
3. Celem projektu jest wzrost poziomu wiedzy o profilaktyce wypalenia zawodowego u min. 90% uczestników poprzez udział w działaniach realizowanych w oparciu o „Program profilaktyki wypalenia zawodowego wśród aktywnych zawodowo mieszkańców Województwa Mazowieckiego” do 31.10.2027 r.
4. Udział w projekcie jest bezpłatny i dobrowolny.
5. Rekrutacja prowadzona jest w sposób bezstronny, z poszanowaniem zasad równości szans, niedyskryminacji oraz dostępności dla osób z niepełnosprawnościami.
6. Termin rekrutacji zostanie zamieszczony na stronie Urzędu Miasta Płocka [www.plock.eu](http://www.plock.eu) w zakładce „Unia Europejska”, projekty w realizacji, projekt pn.: „Urząd z energią - program przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w Urzędzie Miasta Płocka”.

## § 3. Odbiorcy wsparcia

1. Projekt skierowany jest do **100 pracowników Urzędu Miasta Płocka**, w tym 30 osób pełniących funkcje kierownicze.
2. Kandydat musi spełniać łącznie następujące kryteria obowiązkowe:
  - a) wiek od 24 do 65 lat,
  - b) miejsce zamieszkania na terenie województwa mazowieckiego,
  - c) zatrudnienie w Urzędzie Miasta Płocka,
  - d) złożenie pisemnego oświadczenia o miejscu zamieszkania i zgody na udział w programie, zgodnie ze wzorem stanowiącym Załącznik nr 3 do Regulaminu.

## § 4. Zasady rekrutacji

1. Rekrutacja prowadzona jest w jednym etapie dla wszystkich uczestników w okresie wrzesień 2026 r.
2. Kandydaci zobowiązani są do złożenia kompletu dokumentów: formularza rekrutacyjnego, pisemnego potwierdzenia zapoznania się z klauzulą RODO oraz oświadczenie o miejscu zamieszkania i zgody na udział w programie.
3. Kandydat zobowiązany jest podać wszystkie dane wymagane w ramach ww. dokumentów oraz potwierdzić podpisem zapoznanie się z klauzulą RODO.
4. Podanie ww. danych oraz złożenie podpisu pod klauzulą RODO jest dobrowolne jednak odmowa ich podania i brak złożenia podpisu jest równoznaczne z brakiem możliwości zakwalifikowania się na wsparcie oferowane w ramach projektu.
5. Formularz rekrutacyjny i oświadczenia oraz klauzula RODO dostępne będą w Biurze ds. rekrutacji oraz na stronie Urzędu Miasta Płocka [www.plock.eu](http://www.plock.eu) w zakładce „Unia Europejska”, projekty w realizacji, projekt pn.: „Urząd z energią - program przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w Urzędzie Miasta Płocka”.
6. Dokumenty można składać:
  - a) osobiście w Biurze Zespołu ds. rekrutacji (wersja papierowa)  
lub
  - b) elektronicznie tj. w formie dokumentu opatrzonego np. podpisem zaufanym, kwalifikowanym podpisem elektronicznym lub podpisem osobistym (nie dopuszcza się



innych form podpisu) wysłanym na adres e-mail: [uradzenergia@plock.eu](mailto:uradzenergia@plock.eu)  
Dokument należy zabezpieczyć hasłem. Hasło do pliku należy przestać w oddzielnej wiadomości lub przekazać osobiście lub telefonicznie za pośrednictwem danych kontaktowych do Biura Zespołu ds. rekrutacji.

7. W procesie rekrutacji stosowane będą **kryteria punktowe (premiujące)**:
  - 1) Wykłady z obszaru psychoedukacji oraz trening antystresowy:
    - a) osoby w wieku 50+: **+5 pkt**;
    - b) osoby zagrożone utratą pracy z przyczyn zdrowotnych (na podstawie deklaracji): **+5 pkt**.
  - 2) Warsztaty pracy w zespole: „Trening radzenia sobie ze stresem”
    - a) osoby w wieku 30+: **+5 pkt**;
8. Na warsztaty dla kadry zarządzającej kwalifikowane są wyłącznie osoby pełniące funkcje kierownicze.
9. W przypadku równej liczby punktów decyduje **kolejność zgłoszeń**.
10. W przypadku zgłoszenia się większej liczby osób niż planowana, Zespół rekrutacyjny w pierwszej kolejności rozważy możliwość zwiększenia liczby uczestników Projektu, pod warunkiem że nie spowoduje to zwiększenia budżetu Projektu.
11. W przypadku zgłoszenia się mniejszej liczby osób niż planowana, przeprowadzona zostanie rekrutacja uzupełniająca na zasadach określonych w niniejszym Regulaminie.
12. W przypadku braków w dokumentacji rekrutacyjnej kandydat zostanie wezwany do ich uzupełnienia w wyznaczonym terminie. Datą złożenia dokumentacji rekrutacyjnej na podstawie której liczona jest kolejność zgłoszeń jest data dostarczenia kompletu prawidłowo wypełnionych dokumentów.
13. Po zakończeniu naboru Zespół ds. rekrutacji sporządza listę osób zakwalifikowanych do projektu oraz listę rezerwową.
14. Każda osoba, która złoży Formularz rekrutacji zostanie poinformowana mailowo, telefonicznie lub osobiście przez Zespół ds. rekrutacji o wyniku rekrutacji (w tym o terminie i miejscu udziału w danej formie wsparcia).

#### § 5. Formy wsparcia i ścieżka uczestnika

1. Uczestnik projektu zobowiązany jest do udziału w pełnym bloku szkoleniowym obejmującym:
  - a) **Wykłady z obszaru psychoedukacji** – rozpoznawanie symptomów i profilaktyka wypalenia.
  - b) **Trening antystresowy** – praktyczna nauka technik relaksacyjnych i oddechowych.
2. Wykłady, szkolenia i warsztaty odbędą się w kilku terminach, aby zapewnić ciągłość pracy w komórce organizacyjnej oraz umożliwić wybór dogodnego terminu uczestnikom.
3. Dodatkowo spośród ww. uczestników:
  - a) **30 osób** (głównie w wieku 30+) zakwalifikowanych zostanie do udziału w **Warsztatach pracy w zespole** – trening radzenia sobie ze stresem,
  - b) **30 osób** (liderzy/kierownicy) zakwalifikowanych zostanie do udziału w **Warsztatach dla kadry zarządzającej** – diagnozowanie wypalenia w zespole.
4. Wszelkie formy wsparcia przewidziane w projekcie (wykłady, warsztaty, treningi) odbywają się w godzinach pracy Urzędu, a czas udziału w nich jest traktowany jako czas pracy uczestnika, bez konieczności jego odpracowywania.



5. **Szczegółowy opis form wsparcia w projekcie „Urząd z energią - program przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w Urzędzie Miasta Płocka”**

1) **Wykłady z obszaru psychoedukacji: „Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu”**

**Cel:** Zwiększenie poziomu wiedzy uczestników na temat czynników ryzyka wypalenia zawodowego, jego objawów oraz metod prewencji na poziomie indywidualnym.

**Czas trwania: 4 godziny lekcyjne** (realizowane jako 2 spotkania po 90 minut).

**Forma:** on-line w czasie rzeczywistym.

**Program m.in.:** Definicja wypalenia zawodowego, metody autodiagnozy, mechanizmy prowadzące do syndromu wypalenia oraz sposoby zapobiegania mu.

**Oczekiwane efekty udziału w szkoleniu:** Wzrost świadomości własnych potrzeb i zasobów oraz umiejętność rozpoznawania symptomów wypalenia.

Nabycie/podniesienie kompetencji potwierdzone zostanie certyfikatem, po przeprowadzeniu przez wykonawcę testów wiedzy (pre-test i post-test).

**Grupa docelowa:** Wszyscy uczestnicy projektu, 100 os. (5 grup ok. 20 osobowych)

**Planowany termin realizacji:** październik 2026 r.

2) **Warsztaty pracy z ciałem: „Trening antystresowy”**

**Cel:** Zapoznanie uczestników z zasadami wykonywania ćwiczeń relaksacyjnych i oddechowych oraz przedstawienie ich wpływu na stan fizyczny i psychiczny.

**Czas trwania: 3 godziny lekcyjne** (realizowane jako 3 spotkania po 45 minut).

**Forma:** stacjonarna.

**Program m.in.:** Zajęcia praktyczne (min. 90% czasu) obejmujące m.in. medytację, świadomy oddech, elementy kinezylogii stosowanej oraz automasaż.

**Oczekiwane efekty udziału w szkoleniu:** Nabycie umiejętności samodzielnego redukcjonowania napięcia, poprawa nastroju, koncentracji i uwagi.

Nabycie/podniesienie kompetencji potwierdzone zostanie certyfikatem, po przeprowadzeniu przez wykonawcę walidacji w formie przez niego ustalonej.

**Grupa docelowa:** Wszyscy uczestnicy projektu, 100 os. (10 grup ok. 10 osobowych).

**Planowany termin realizacji:** listopad 2026 r. – luty 2027 r.

3) **Warsztaty pracy w zespole: „Trening radzenia sobie ze stresem”**

**Cel:** Wzmocnienie indywidualnych zasobów psychicznych, poprawa odporności emocjonalnej oraz nauka praktycznych sposobów radzenia sobie z codziennymi wyzwaniami zawodowymi.

**Czas trwania: 5 godzin lekcyjnych** (realizowane jako 3 spotkania po 75 minut).

**Forma:** Stacjonarna (w siedzibie Urzędu Miasta Płocka).

**Program m.in.:** Diagnoza własnych zachowań w stresie, rola stresu w pracy zespołowej (wpływ na komunikację i wyniki) oraz trening technik panowania nad emocjami.

**Oczekiwane efekty udziału w szkoleniu:** Podniesienie umiejętności w zakresie autoanalizy zachowań w sytuacjach trudnych i skutecznego zarządzania emocjami.

Nabycie/podniesienie kompetencji potwierdzone zostanie certyfikatem, po przeprowadzeniu przez wykonawcę walidacji w formie przez niego ustalonej.

**Grupa docelowa: 30 osób** zrekrutowanych spośród uczestników projektu, głównie w wieku 30+, (5 grup ok. 4-10 osobowych).

**Planowany termin realizacji:** marzec – kwiecień 2027 r.



#### **4) Warsztaty dla kadry zarządzającej: „Przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu w zespole”**

**Cel:** Poszerzenie wiedzy o specyfice pracy zespołowej oraz nabycie umiejętności diagnozowania symptomów wypalenia u podwładnych i budowania wspierającego środowiska pracy.

**Czas trwania: 5 godzin lekcyjnych** (3 bloki tematyczne po 75 minut).

**Forma:** poza siedzibą Urzędu Miasta Płocka, na terenie miasta Płocka.

**Program m.in.:** Rozpoznawanie pierwszych symptomów wypalenia w zespole, prowadzenie trudnych rozmów z pracownikami oraz przeciwdziałanie wypaleniu u samych osób zarządzających.

**Oczekiwane efekty udziału w szkoleniu:** Wzrost umiejętności stosowania narzędzi motywacyjnych i tworzenia zdrowego klimatu organizacyjnego.

Nabycie/podniesienie kompetencji potwierdzone zostanie certyfikatem, po przeprowadzeniu przez wykonawcę walidacji w formie przez niego ustalonej.

**Grupa docelowa: 30 osób pełniących funkcje kierownicze** zrekrutowanych spośród uczestników projektu, (3 grupy ok. 10 osobowe).

**Planowany termin realizacji:** maj 2027 r.

#### **§ 6. Postanowienia końcowe**

1. Uczestnik zobowiązany jest do regularnego udziału w zajęciach oraz wypełniania dokumentacji monitoringowej (m.in. testów pre i post, ankiet satysfakcji dot. monitoringu realizacji założeń „Programu Profilaktyki wypalenia zawodowego wśród aktywnych zawodowo mieszkańców województwa mazowieckiego na lata 2025-2028”).
2. W przypadku rezygnacji lub usunięcia uczestnika z udziału w Projekcie na miejsce osoby zostaną zrekrutowane kolejno osoby znajdujące się na liście rezerwowej lub zostanie ogłoszony dodatkowy nabór, o ile stopień realizacji tych szkoleń pozwoli na osiągnięcie przez nowego uczestnika zakładanych rezultatów projektu.
3. Dokumentacja projektowa, w tym dane uczestników, przechowywana będzie zgodnie z wymogami archiwizacji projektów EFS+.
4. Wszelkie uwagi dotyczące realizacji regulaminu należy kierować do Koordynatora Projektu.
5. Regulamin obowiązuje od dnia jego podpisania do końca realizacji projektu, tj. do 31.10.2027 r. i może ulec zmianie w sytuacji m.in. konieczności zmiany wniosku o dofinansowanie projektu, wprowadzenia zmian do projektu, zmiany dokumentów strategicznych, programowych lub Wytycznych programowych i innych dot. Wyboru i realizacji projektów w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021 – 2027.
6. Zmiany załączników do niniejszego Regulaminu nie powodują konieczności zmiany właściwego Zarządzenia Prezydenta Miasta Płocka wprowadzającego niniejszy Regulamin do stosowania. Zmienione załączniki będą każdorazowo publikowane na stronie internetowej Urzędu Miasta Płocka.

Załączniki:

1. Załącznik nr 1 - Formularz rekrutacyjny
2. Załącznik nr 2 - Klauzula RODO
3. Załącznik nr 3 – Oświadczenie o miejscu zamieszkania i zgoda na udział w programie





*Załącznik nr 1 do Regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w projekcie*

## FORMULARZ REKRUTACYJNY

do projektu pn.: „Urząd z energią – program przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu  
w Urzędzie Miasta Płocka”

### Instrukcja wypełniania formularza:

1. W przypadku wypełniania formularza odręcznie prosimy o używanie drukowanych liter.
2. W odpowiednich polach wyboru należy wstawić znak „X” lub podkreślić wybraną odpowiedź.

### SKŁADAM FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY DOTYCZĄCY UDZIAŁU W WYZNACZONEJ ŚCIEŻCE WSPARCIA OBEJMUJĄCEJ:

1. Obligatoryjnie:
  - a) Wykłady z psychoedukacji
  - b) Trening antystresowy
2. Opcjonalnie – dodatkowo (zaznacz właściwe):
  - a) ☐ Warsztaty pracy w zespole – trening radzenia sobie ze stresem
  - b) ☐ Warsztaty dla kadry zarządzającej (dotyczy wyłącznie osób pełniących funkcje kierownicze)

|                                                           |                                |                                                                                                                                                      |                              |
|-----------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| Data i godzina złożenia<br>Formularza rekrutacyjnego      |                                |                                                                                                                                                      |                              |
| <b>Dane uczestnika/uczestniczki projektu</b>              |                                |                                                                                                                                                      |                              |
| 1                                                         | Obywatelstwo                   |                                                                                                                                                      |                              |
| 2                                                         | Pracownik Urzędu Miasta Płocka | <input type="checkbox"/> TAK                                                                                                                         | <input type="checkbox"/> NIE |
| 3                                                         | Imię                           |                                                                                                                                                      |                              |
| 4                                                         | Nazwisko                       |                                                                                                                                                      |                              |
| 5                                                         | PESEL                          |                                                                                                                                                      |                              |
| 6                                                         | Posiadane wykształcenie        | <input type="checkbox"/> Średnie I stopnia lub niższe<br><input type="checkbox"/> Ponadgimnazjalne lub policealne<br><input type="checkbox"/> Wyższe |                              |
| <b>Dane teleadresowe uczestnika/uczestniczki projektu</b> |                                |                                                                                                                                                      |                              |
| 1                                                         | Województwo                    |                                                                                                                                                      |                              |
| 2                                                         | Powiat                         |                                                                                                                                                      |                              |
| 3                                                         | Gmina                          |                                                                                                                                                      |                              |
| 4                                                         | Kod pocztowy i miejscowość     |                                                                                                                                                      |                              |
| 5                                                         | Telefon kontaktowy             |                                                                                                                                                      |                              |
| 6                                                         | Adres e-mail                   |                                                                                                                                                      |                              |





| Dodatkowe informacje                                                                         |                                                                                            |                                                                            |                              |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|------------------------------|
| 1                                                                                            | Osoba obcego pochodzenia                                                                   | <input type="checkbox"/> TAK                                               | <input type="checkbox"/> NIE |
| 2                                                                                            | Osoba państwa trzeciego                                                                    | <input type="checkbox"/> TAK                                               | <input type="checkbox"/> NIE |
| 3                                                                                            | Osoba należąca do mniejszości narodowej lub etnicznej (w tym społeczności marginalizowane) | <input type="checkbox"/> TAK<br><input type="checkbox"/> Odmowa odpowiedzi | <input type="checkbox"/> NIE |
| 4                                                                                            | Osoba bezdomna lub dotknięta wykluczeniem z dostępu do mieszkań                            | <input type="checkbox"/> TAK                                               | <input type="checkbox"/> NIE |
| 5                                                                                            | Osoba z niepełnosprawnościami                                                              | <input type="checkbox"/> TAK<br><input type="checkbox"/> Odmowa odpowiedzi | <input type="checkbox"/> NIE |
| Kryteria punktowe/pierwszeństwa                                                              |                                                                                            |                                                                            |                              |
| Osoba w wieku 50+                                                                            |                                                                                            | <input type="checkbox"/> TAK                                               | <input type="checkbox"/> NIE |
| Osoba w wieku 30+                                                                            |                                                                                            | <input type="checkbox"/> TAK                                               | <input type="checkbox"/> NIE |
| Osoba zagrożona utratą pracy z przyczyn zdrowotnych                                          |                                                                                            | <input type="checkbox"/> TAK                                               | <input type="checkbox"/> NIE |
| Sekcja wypełniana przez Zespół ds. rekrutacji                                                |                                                                                            | Przyznane punkty                                                           |                              |
| Wiek 50+ <b>+5 pkt.</b>                                                                      |                                                                                            |                                                                            |                              |
| Wiek 30+ <b>+5 pkt.</b>                                                                      |                                                                                            |                                                                            |                              |
| Osoba zagrożona utratą pracy z przyczyn zdrowotnych (na podstawie deklaracji) <b>+ 5pkt.</b> |                                                                                            |                                                                            |                              |
| Suma przyznanych punktów :                                                                   |                                                                                            |                                                                            |                              |
| Status zgłoszenia (zakwalifikowany, lista rezerwowa, niezakwalifikowany)                     |                                                                                            |                                                                            |                              |
| <p>Podpis osób weryfikujących dokumentację:</p> <p>1.</p> <p>2.</p> <p>3.</p>                |                                                                                            |                                                                            |                              |



## OŚWIADCZENIA I DEKLARACJE

**Ja niżej podpisany/a oświadczam, że:**

1. Deklaruję dobrowolny udział w projekcie „Urząd z energią - program przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w Urzędzie Miasta Płocka”.

2. Zobowiązuję się do udziału w formach wsparcia, na które zostaną zakwalifikowana/ny.

3. Akceptuję zapisy Regulaminu rekrutacji i zobowiązuję się do regularnego udziału w zajęciach oraz wypełniania dokumentacji monitoringowej w tym ankiet satysfakcji (monitoring „Programu Profilaktyki wypalenia zawodowego wśród aktywnych zawodowo mieszkańców województwa mazowieckiego na lata 2025-2028”).

**4. Zostałem/łam poinformowany/a, że projekt jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Plus.**

5. Moje przystąpienie do projektu wiąże się z dodatkowymi potrzebami organizacyjnymi, wynikającymi z niepełnosprawności, np. obsługa tłumacza języka migowego, zapewnione miejsce na sali wykładowej na wózek inwalidzki, itp.

• TAK                                      • NIE

Jeżeli tak, prosimy o wskazanie potrzeby:

.....  
.....  
.....

6. Uprzedzona/-ny o odpowiedzialności karnej za składanie nieprawdziwego oświadczenia lub zatajenia prawdy (art. 233 § 1 Kodeksu karnego), niniejszym oświadczam, iż dane oraz oświadczenia zawarte w niniejszym formularzu są zgodne z prawdą.

.....  
*miejsowość, data*

.....  
*podpis Uczestnika*



*Załącznik nr 2 do Regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w projekcie*

### **Klauzula informacyjna RODO**

W celu wykonania obowiązku nałożonego art. 13 i 14 RODO<sup>1)</sup>, w związku z art. 88 ustawy o zasadach realizacji zadań finansowanych ze środków europejskich w perspektywie finansowej 2021-2027<sup>2)</sup>, informujemy o zasadach przetwarzania Państwa danych osobowych:

#### **1. Administratorzy**

Odrębnymi administratorami Państwa danych są:

- 1) Gmina - Miasto Płock, Pl. Stary Rynek 1, 09-400 Płock, NIP 7743135712, REGON 611016086
- 2) Instytucja Pośrednicząca Funduszy Europejskich dla Mazowsza 2021-2027, tj. Mazowiecka Jednostka Wdrażania Programów Unijnych z siedzibą przy ul. Inflanckiej 4, 00-189 Warszawa.
- 3) Zarząd Województwa Mazowieckiego będący Instytucją Zarządzającą Funduszy Europejskich dla Mazowsza 2021-2027, z siedzibą przy ul. Jagiellońskiej 26, 00-926 Warszawa.

#### **2. Cel przetwarzania danych**

- 1) dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie **w celu realizacji projektu pn.: „Urząd z energią – program przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w Urzędzie Miasta Płocka”**, w szczególności w celu monitorowania, sprawozdawczości, komunikacji, publikacji, ewaluacji, zarządzania finansowego, weryfikacji i audytów oraz do celów określania kwalifikowalności uczestników;
- 2) podanie danych jest dobrowolne, ale konieczne do realizacji wyżej wymienionego celu.  
Odmowa ich podania jest równoznaczna z brakiem możliwości podjęcia stosownych działań.

#### **3. Podstawa przetwarzania**

Będziemy przetwarzać Państwa dane osobowe w związku z tym, że zobowiązuje nas do tego **prawo** (art. 6 ust. 1 lit. c i art. 9 ust. 2 lit. g):

- 1) rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) nr 2021/1060 z 24 czerwca 2021 r. ustanawiającego wspólne przepisy dotyczące Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, Europejskiego Funduszu Społecznego Plus, Funduszu Spójności, Funduszu na rzecz Sprawiedliwej Transformacji i Europejskiego Funduszu Morskiego, Rybackiego i Akwakultury, a także przepisy finansowe na potrzeby tych funduszy oraz na potrzeby Funduszu Azylu, Migracji i Integracji, Funduszu Bezpieczeństwa Wewnętrznego i Instrumentu Wsparcia Finansowego na rzecz Zarządzania Granicami i Polityki Wizowej (Dz. Urz. UE L 231 z 30.06.2021, str. 159, z późn. zm.);
- 2) rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2021/1057 z dnia 24 czerwca 2021 r. ustanawiające Europejski Fundusz Społeczny Plus (EFS+) oraz uchylające rozporządzenie (UE) nr 1296/2013 (Dz. Urz. UE L 231 z 30.06.2021, str. 21, z późn. zm.);
- 3) ustawa z dnia 28 kwietnia 2022 r. o zasadach realizacji zadań finansowanych ze środków europejskich w perspektywie finansowej 2021-2027, w szczególności art. 87-93.

#### **4. Sposób pozyskiwania danych**

Dane pozyskujemy bezpośrednio od osób, których one dotyczą, albo od instytucji i podmiotów zaangażowanych w realizację Programu, w tym w szczególności od wnioskodawców, beneficjentów, partnerów.

#### **5. Dostęp do danych osobowych**

Dostęp do Państwa danych osobowych mają pracownicy i współpracownicy administratora. Ponadto Państwa dane osobowe mogą być powierzane lub udostępniane:

<sup>1)</sup> Rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz. Urz. UE L 119 z 04.05.2016, str. 1, z późn. zm.)

<sup>2)</sup> Ustawa z dnia 28 kwietnia 2022 r. o zasadach realizacji zadań finansowanych ze środków europejskich w perspektywie finansowej 2021-2027 (Dz.U., poz. 1079), zwana dalej „ustawą wdrożeniową”



- 1) podmiotom, którym zlecieliśmy wykonywanie zadań w ramach trwałości projektu pn.: „**Urząd z energią – program przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w Urzędzie Miasta Płocka**”;
- 2) organom Komisji Europejskiej, ministrowi właściwemu do spraw finansów publicznych, prezesowi zakładu ubezpieczeń społecznych;
- 3) podmiotom, które wykonują dla nas usługi związane z obsługą i rozwojem systemów teleinformatycznych, a także zapewnieniem łączności, np. dostawcom rozwiązań IT i operatorom telekomunikacyjnym;
- 4) innym podmiotom upoważnionym na podstawie odrębnych przepisów prawa.

## 6. Okres przechowywania danych

Dane osobowe są przechowywane przez okres niezbędny do realizacji celów określonych w punkcie 2.

## 7. Prawa osób, których dane dotyczą

Przysługują Państwu następujące prawa:

- 1) prawo dostępu do swoich danych oraz otrzymania ich kopii (art. 15 RODO);
- 2) prawo do sprostowania swoich danych (art. 16 RODO);
- 3) prawo do usunięcia swoich danych (art. 17 RODO) - jeśli nie zaistniały okoliczności, o których mowa w art. 17 ust. 3 RODO;
- 4) prawo do żądania od administratora ograniczenia przetwarzania swoich danych (art. 18 RODO);
- 5) prawo do przenoszenia swoich danych (art. 20 RODO) - jeśli przetwarzanie odbywa się na podstawie umowy: w celu jej zawarcia lub realizacji (w myśl art. 6 ust. 1 lit. b RODO), oraz w sposób zautomatyzowany<sup>3</sup>;
- 6) prawo wniesienia skargi do organu nadzorczego Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych (art. 77 RODO) - w przypadku, gdy osoba uzna, iż przetwarzanie jej danych osobowych narusza przepisy RODO lub inne krajowe przepisy regulujące kwestię ochrony danych osobowych, obowiązujące w Polsce.

## 8. Zautomatyzowane podejmowanie decyzji

Dane osobowe nie będą podlegały zautomatyzowanemu podejmowaniu decyzji, w tym profilowaniu.

## 9. Przekazywanie danych do państwa trzeciego.

Państwa dane osobowe nie będą przekazywane do państwa trzeciego.

## 10. Kontakt z administratorem danych i Inspektorem Ochrony Danych

Jeśli mają Państwo pytania dotyczące przetwarzania danych osobowych przez Gminę - Miasto Płock w ramach realizacji projektu pn.: „**Urząd z energią – program przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu w Urzędzie Miasta Płocka**”, prosimy kontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych (IOD) w następujący sposób: pocztą tradycyjną na adres: pl. Stary Rynek 1, 09-400 Płock, elektronicznie: na adres e-mail: [iod@plock.eu](mailto:iod@plock.eu).

Jeśli mają Państwo pytania dotyczące przetwarzania przez **Instytucję Pośredniczącą tj. Mazowiecką Jednostkę Wdrażania Programów Unijnych** w ramach FEM 2021-2027, prosimy kontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych (IOD) w następujący sposób: pocztą tradycyjną na adres: ul. Inflancka 4, 00-189 Warszawa, elektronicznie: na adres e-mail: [iod@mazowia.eu](mailto:iod@mazowia.eu).

Jeśli mają Państwo pytania dotyczące przetwarzania **przez Instytucję Zarządzającą FEM 2021-2027**, prosimy kontaktować się pod adresem: Urząd Marszałkowski Województwa Mazowieckiego w Warszawie, ul. Jagiellońska 26, 03-719 Warszawa, tel. (22) 5979-100, email: [urząd\\_marszalkowski@mazovia.pl](mailto:urząd_marszalkowski@mazovia.pl), ePUAP: /umwm/SkrytkaESP. Administrator wyznaczył inspektora ochrony danych (IOD), z którym można skontaktować się pod adresem e-mail: [iod@mazovia.pl](mailto:iod@mazovia.pl).

Potwierdzam zapoznanie się z klauzulą informacyjną RODO:

Data i podpis .....

<sup>3</sup> Do automatyzacji procesu przetwarzania danych osobowych wystarczy, że dane te są zapisane na dysku komputera.



Fundusze Europejskie  
dla Mazowsza

Dofinansowane przez  
Unię Europejską



**Mazowsze.**  
serce Polski

*Załącznik nr 3 do Regulaminu rekrutacji i uczestnictwa w projekcie*

### **Oświadczenie o miejscu zamieszkania i zgoda na udział w programie**

.....  
Imię i nazwisko uczestnika

.....  
Adres (ulica, numer mieszkania/domu, kod pocztowy, miejscowość)

Ja niżej podpisana(y) oświadczam, że w chwili aplikowania do „Programu profilaktyki wypalenia zawodowego wśród aktywnych zawodowo mieszkańców województwa mazowieckiego” (dalej zwany „programem”):

- mieszkam na terenie województwa mazowieckiego w rozumieniu Kodeksu cywilnego<sup>i</sup>,
- jestem osobą pracującą<sup>ii</sup>.

#### **Świadoma zgoda na udział w programie**

1. Ja niżej podpisana(y) oświadczam, że uzyskałam(em) informacje dotyczące programu oraz otrzymałam(em) wyczerpujące, satysfakcjonujące mnie odpowiedzi na zadane pytania.
2. Zostałam(em) poinformowana(y) o tym, że program jest dofinansowany z Funduszy Europejskich dla Mazowsza na lata 2021-2027 a udział w nim jest bezpłatny.
3. Wyrażam dobrowolnie zgodę na udział w programie i jestem świadoma(y) faktu, że w każdej chwili mogę wycofać zgodę na udział w dalszej jego części bez podania przyczyny.
4. Jednocześnie oświadczam, że nie korzystam w momencie aplikowania do programu ze zbieżnych świadczeń finansowanych ze środków publicznych oraz nie biorę udziału w tym bądź innym analogicznym projekcie finansowanym ze środków publicznych (np. Narodowego Funduszu Zdrowia).
5. Przez podpisanie zgody na udział w w/w programie nie zrzekam się żadnych należnych mi praw.
6. Otrzymałam kopię niniejszego formularza opatrzoną podpisem i datą.
7. Wyrażam zgodę na przetwarzanie danych osobowych uzyskanych w trakcie realizacji programu zgodnie z obowiązującym prawem.

.....  
Data i podpis uczestnika

Oryginał/kopia\*

\* niepotrzebne skreślić

<sup>i</sup> Miejsce zamieszkania - należy przez to rozumieć, zgodnie z normą Kodeksu cywilnego (art. 25 KC) miejscowość, w której wnioskodawca przebywa z zamiarem stałego pobytu, będącą ośrodkiem życia codziennego wnioskodawcy, w którym skoncentrowane są jego plany życiowe (cechy ośrodka osobistych i majątkowych interesów); o miejscu zamieszkania nie decyduje jedynie fakt przebywania w określonym mieście, ale również zamiar stałego pobytu i chęć skoncentrowania swoich interesów życiowych w danym miejscu; można mieć tylko jedno miejsce zamieszkania.

<sup>ii</sup> Zgodnie z definicją w Słowniku Programu profilaktyki wypalenia zawodowego wśród aktywnych zawodowo mieszkańców województwa mazowieckiego.