

Заява про участь у конкурсі

Дата реєстрації заяви	02.03.2026
Реєстраційний номер	15
Код громадського об'єднання згідно з ЄДРПОУ	37293712
Найменування громадського об'єднання	Громадська організація «Організація осіб з інвалідністю, пенсіонерів, ветеранів та учасників бойових дій «ІРИДА»
Дата реєстрації громадського об'єднання	18.01.2011
Назва проєкту	«Життя на емоціях: як реагувати, щоб вигравати»
Пріоритетне завдання, на розв'язання якого спрямовано проєкт	Підвищення стресостійкості різних соціальних груп територіальної громади міста Києва
Загальна сума кошторису витрат на виконання (реалізацію) проєкту, тис. грн	210,00
Очікуване фінансування з місцевого бюджету на виконання (реалізацію) проєкту, тис. грн	150,00
Загальна сума внеску громадського об'єднання у співфінансуванні проєкту, тис. грн	60,00
Строк виконання (реалізації) проєкту	березень-серпень 2026 року
Прізвище та ім'я керівника громадського об'єднання, місцезнаходження громадського об'єднання, контактний номер телефону, адреса електронної пошти	Овсянніков Олег Венедиктович,
Прізвище та ім'я керівника проєкту, місцезнаходження громадського об'єднання, контактний номер телефону, адреса електронної пошти	Письмак Лариса Леонідівна

Цією заявою підтверджую відсутність фактів порушення громадського об'єднання вимог бюджетного законодавства, крім тих, до яких застосовано попередження, протягом двох попередніх бюджетних періодів (у разі отримання фінансової підтримки за рахунок коштів державного бюджету).

За вищезазначеним фактом порушення вимог бюджетного законодавства до громадського об'єднання не було застосовано захід впливу.

Керівник
ГО «ГРИДА»

Дата подання 15 лютого 2026 року



Олег ОВСЯННИКОВ

Опис проєкту

«Життя на емоціях: як реагувати, щоб вигравати»

Реєстраційний номер 15**1. Мета проєкту:**

Допомогти учасникам навчитися розпізнавати, розуміти й регулювати власні емоції, щоб відновити внутрішню стабільність, стати більш стресостійкими до змін, покращити стосунки та ефективність у роботі та в особистому житті.

2. Актуальність проєкту:

Сьогодні люди живуть у постійному емоційному напруженні: невизначеність, війна, інформаційні потоки, нестабільність у роботі й особистому житті. Це породжує втому, апатію, роздратування, зниження мотивації.

Багато хто відчуває, що втрачає контроль над власним станом — реагує імпульсивно, потрапляє у конфлікти, емоційно “згорає”. У таких умовах традиційні поради “тримайся” чи “заспокойся” не працюють.

Розвиток **емоційного інтелекту** стає необхідністю, а не модним трендом. Це навичка, яка допомагає:

- усвідомлювати свої почуття і не піддаватися їм;
- відновлювати внутрішню рівновагу;
- краще розуміти інших і будувати здорові стосунки;
- діяти усвідомлено навіть у складних обставинах.

Тренінги проєкту “Життя на емоціях: як реагувати, щоб вигравати” — це практичний шлях до емоційної стійкості, гармонії і впевненості у житті та роботі.

Увага тренінги планується провести, також використовуючи приміщення Vcentry Hub

3. Цільова аудиторія проєкту:

Дорослі — соціально незахищені верстви населення, а саме: пенсіонери, інваліди, ВПО, військовослужбовці та члени їх родин, які шукають шлях до відновлення балансу в особистому та професійному житті, хто хоче будувати здорові відносини та взаєморозуміння як в родині, так і на роботі, розуміти свою поведінку в стресовому стані та поведінку оточуючих і як реагувати, щоб бути у «виграші».

4. Очікувані результати виконання (реалізації) проєкту (індикатори, показники досягнень)

Короткострокові	Після проходження програми учасники: <ul style="list-style-type: none"> • усвідомлюють, як емоції впливають на їхні рішення, поведінку та стосунки; • навчаться розпізнавати власні емоційні тригери й реакції; • опанують базові техніки саморегуляції;
-----------------	---

	<ul style="list-style-type: none"> • зрозуміють, як використовувати емоційний інтелект у роботі, спілкуванні та лідерстві; • сформулюють особистий план розвитку EQ.
Довгострокові	<p>1. Емоційні результати (внутрішні зміни)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Зростає усвідомлення власного емоційного стану та його впливу на рішення. • Формується відчуття внутрішнього балансу, спокою, впевненості. • Знижується рівень напруги, тривоги, емоційного вигорання. • З'являється відчуття контролю над реакціями — “я керую, а не мене ведуть емоції”. <p>2. Поведінкові результати (нові навички)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Учасники опановують техніки саморегуляції: “Стоп-емоція”, “4D”, “Дихання-пауза”. • Розвивають емпатійне слухання і навички конструктивного діалогу. • Навчаються керувати емоційною динамікою у спілкуванні та конфліктних ситуаціях. • Вміють створювати позитивний емоційний фон у команді чи сім'ї. <p>3. Практичні результати (застосування у житті та роботі)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Поліпшуються стосунки з колегами, партнерами, близькими. • Підвищується продуктивність, ефективність рішень, здатність концентруватися. • Зростає рівень довіри у комунікаціях, вміння мотивувати інших. • Учасники створюють власний “емоційний план дій” — практичну карту розвитку EQ у щоденному житті.
Кількісні показники досягнення	<ul style="list-style-type: none"> • Загальне охоплення проєкту: 400 осіб-учасників. • Інформаційна кампанія — понад 1000 осіб через соцмережі та публікації у ЗМІ.

	<ul style="list-style-type: none"> • Проведення щонайменше 6 тренінгів по 3 сесії (всього 18 тренінгів) з розвитку Емоційного інтелекту та стресостійкості.
Якісні показники досягнення	<ul style="list-style-type: none"> • Підвищення рівня емоційної усвідомленості <ul style="list-style-type: none"> ○ Учасники вміють ідентифікувати власні емоції, розуміють причини їх виникнення. ○ Здатні відрізнити реакцію від усвідомленої дії. • Покращення навичок саморегуляції <ul style="list-style-type: none"> ○ Учасники демонструють здатність застосовувати техніки керування емоціями (“Стоп-емоція”, “4D”, дихальні практики тощо). ○ Відзначають зниження емоційної напруги, кращий контроль над станом у стресових ситуаціях. • Розвиток емпатії та міжособистісного розуміння <ul style="list-style-type: none"> ○ Учасники виявляють більше терпимості, відкритості, уважності до емоцій інших людей. ○ Покращується якість комунікації в колективі або родині. • Підвищення рівня емоційної стабільності <ul style="list-style-type: none"> ○ Зменшення проявів вигорання, агресії чи апатії. ○ Формується навичка емоційного балансу у щоденній діяльності. • Зростання мотивації та впевненості <ul style="list-style-type: none"> ○ Учасники демонструють активнішу життєву позицію, бажання розвиватися, покращувати взаємини. ○ З’являється відчуття контролю над власним життям та емоціями.

5. Учасники виконання (реалізації) проекту

Порядковий номер	Найменування заходу	Кількість учасників, залучених до заходу					
		планові показники					
		усього учасників, з них жінок	усього учасників — осіб з інвалідністю, з них:			усього учасників — ветеранів війни, з них:	
дітей до 18 років	жінок		чоловіків	жінок	чоловіків		
1	Тренінг	400/350	-	3	3	-	3

6. Кількість осіб, яких планується охопити виконанням (реалізацією) проекту – 400 осіб

7. План виконання (реалізації) проекту:

Етапи реалізації	Завдання	Строк реалізації етапу	Відповідальний виконавець (прізвище, ім'я та посада)
Початковий	Інформаційне поширення та популяризація діяльності Проекту	березень-квітень	Овсянніков О. В.
Основний	Організація ходу Проекту та самого процесу проведення тренінгів	Травень-липень	Письмак Л. Л. Письмак С. В.
Заключний	Створення та подальша підтримка	серпень	Овсянніков О. В. Мітюк С. О.

8. **Способи інформування громадськості про хід та результати виконання (реалізації) проекту:** розповсюдження інформації через власну сторінку соціальних мереж (фейсбук, телеграм), групи в телеграм каналі для інформування громадськості та учасників цих груп, випуск методичних матеріалів в електронному та друкованому вигляді.

9. **Юридичні особи, яких планується залучити до участі у реалізації проекту:**

1. ГО «СВІТІ» - керівник Олена Белова
2. КНП «Центр комунікацій – Селюк Ірина Миколаївна - начальник відділу організаційного забезпечення роботи відкритих громадських просторів
2. БО «БФ «Дніпровській» - Людмила Мороз, віце-президент Фонду, доктор психологічних наук, професор;
3. ГС «Київський форум волонтерів» - голова Правління Ярослав Горбунов

10. **Обґрунтування кількості послуг і товарів** (у тому числі тих, що залучатимуться за рахунок власного внеску) проводяться з урахуванням обливостей проекту та принципу економного витрачання бюджетних коштів і максимальної ефективності їх використання.

11. **Інформація про рівень кадрового (спеціалісти, волонтери тощо), матеріально-технічного та методичного забезпечення, необхідного для виконання проекту** здійснюватиметься силами організації в партнерстві з іншими установами, з високим досвідом в сфері даної діяльності. Підтримку по закінченню проекту планується продовжувати у партнерстві з відділом з питань внутрішньої політики та зв'язків з громадськістю Дніпровської районної в місті Києві державної адміністрації, Департаментом соціальної та ветеранської політики КМДА та Дніпровською районною в місті Києві державною адміністрацією.

12. Перспективи подальшого використання результатів виконання проєкту після завершення періоду фінансової підтримки за рахунок бюджетних коштів, можливі джерела фінансування та/або план використання організацією результатів виконання проєкту будуть реалізовані в підтримці учасників в групах масенджерів та в соціальних мережах, що сприятиме залученню цільової аудиторії для підтримки на постійній основі.

13. Додаткові матеріали, які засвідчують спроможність ГО «Організація осіб з інвалідністю, пенсіонерів, ветеранів та учасників бойових дій «ПРИДА» реалізувати проєкт: відбірно підібрані кваліфіковані спеціалісти, вміння організувати процес за високими стандартами сьогодення, з урахуванням сьогодення та воєнного стану відповідно до Указу Президента України від 24.02.2022 № 64/2022.

Керівник
ГО «ПРИДА»



Олег ОВСЯННИКОВ

КОШТОРИС ВИТРАТ,
необхідних для реалізації проєкту «Життя на емоціях: як реагувати, щоб
вигравати», розробленого громадською організацією «Організація осіб з
інвалідністю, пенсіонерів, ветеранів та учасників бойових дій «ПРИДА»

N 15

№ з/п	Стаття і назва витрат	Розрахунок витрат	Сума коштів мусцевого бюджету, гривень	Власний внесок громадсько го об'єднання, гривень ~28,6 %	Загальна сума коштів, гривень
1.	Рекламно-маркетингові послуги (інформаційні послуги, послуги з виготовлення і розповсюдження інформаційних матеріалів) (Код ДК 021:2015 – 79340000-9 рекламні та маркетингові послуги)				
1.1	Інформаційні послуги (адміністрування сторінок у соціальних мережах)	1 500,00/міс. x 6міс.	-	9 000,00	9 000,00
1.2	Виготовлення флаєрів (99x210 мм, 4+4, 130 г/м ²)	1,20/од. x 20 000 шт.	24 000,00	-	24 000,00
1.3	Виготовлення інформаційних афіш (А3, 130 г/м ²)	10,00/од. x 500 шт.	5 000,00	-	5 000,00
1.4	Послуги дизайну макетів поліграфічної продукції (флаєрів, банера, афіши, сертифікату)	2500,00/од. x 4 макети	10 000,00	-	10 000,00
1.5	Виготовлення сертифікату індивідуального (А4, 4+0, 350 г/м ²)	25,00/од. x 400 прим.	10 000,00	-	10 000,00
Усього за статтею			49 000,00	9 000,00	58 000,00
2.	Канцелярське приладдя (офісне устаткування та приладдя різне) (Код ДК 021:2015 30190000-7 Офісне устаткування та приладдя різне)				
2.1	Папір офісний CAPTAIN Universal, А4, 80г/м2, 500арк, клас С	250,00/од. x 50 шт.	12 500,00	-	12 500,00

2.2	Ручка кулькова EconomiX RANGE синя	9,25/од. x 400 шт.	3 700,00	-	3 700,00
2.3	Папка- швидкозшивач А4 Axent 1304-А	48,25/од. x 400шт.	19 300,00	-	19 300,00
2.4	Бейдж горизонтальний	18,75/од. x 400 шт.	7500,00	-	7500,00
Усього за статтею			43 000,00	0,00	43 000,00
3	Інформаційно-консультаційні послуги пов'язані з проведенням групових занять (код за ДК 021-2015: 72260000-5 — Послуги, пов'язані з програмним забезпеченням)				
3.1	Оплата послуг тренерів (2 тренери)	1625 грн/1 тренер x 2 тренери x 18 тренінгів	58 500,00	-	58 500,00
3.2	Послуги з Фото зйомка (код ДК-021- 2015: 79960000-1 Послуги фотографів та супутні послуги)	500 грн за 1 тренінг x 18 тренінгів	-	9 000,00	9 000,00
3.3	Послуги з кейтерингу (кава-брейк)	65грн/1 особа x 400 осіб	-	26 000,00	26 000,00
3,4	Оплата праці бухгалтера	6 місяців x 2 500 грн = 15 000 грн	-	15 000,00	15 000,00
Усього за статтею			58 000,00	51 000,00	109 000,00
УСЬОГО ВИТРАТ ЗА КОШТОРИСОМ			150 000,00	60 000,00	210 000,00

Керівник

ГО «ПРИДА»



Олег ОВСЯННИКОВ

Інформація про організацію

ГО «Київська організація інвалідів, пенсіонерів та учасників бойових дій «ІРИДА» створена у 2011 році задля забезпечення комплексу соціальних, економічних завдань при послідовному пристосуванні середовища життєдіяльності до потреб людей з обмеженими можливостями, їх реабілітації й інтеграції в суспільство шляхом їхньої участі в різноманітних тренінгах та курсах, а також в туристських подорожах, екскурсіях для популяризації здорового способу життя.

До кадрового складу організації входять: президент, віце-президенти, бухгалтер і керівники проєктів, а також волонтери організації у кількості 10 осіб. Всі зазначені особи працюють на громадських засадах.

Наша громадська організація має наступне матеріально – технічне забезпечення: офісне приміщення з меблями, офісне обладнання: п'ять ноутбуків, багатофункціональний пристрій Canon, телефон-факс, ризограф

За роки свого існування нами за допомоги меценатів були реалізовано декілька значимих проєктів – «Комп'ютерна грамотність», фестиваль вогняного мистецтва, туристичних літніх спортивних фестивалів, родзинкою нашої діяльності в 2019 році став чемпіонат зі спортивної рибалки для людей з обмеженими властивостями, який відбувся в місті Вишгороді та фестиваль зі спортивної рибалки для людей з обмеженими властивостями на озері Радунка (Дніпровський район, м. Києва). Неодноразова наша організація становилась переможцем Ярмарку проєктів громадських організацій ТОП -100 та міського конкурсу з визначення проєктів «Громадська перспектива: прозора влада та активна громада». Крім того ГО «ІРИДА» є активним учасником Оперативного штабу гуманітарної допомоги «Взаємопоміч», в складі якого наша організація є невід'ємним опорним пунктом надаючи волонтерську допомогу під час військової російської агресії. У 2023 році з квітня місяця ми організуємо та проводимо тренінги з домедичної підготовки та психологічної підтримки в рамках отриманого гранду від Тресту Чорного моря регіональної співпраці – проєкту німецького Фонду США.

Керівник
ГО «ІРИДА»



О. Овсянніков