Додаток 1

Заява про участь у Конкурсі

Дата та номер реєстрації заяви	30.10.2026.
Реєстраційний номер	20
Код інституту громадянського суспільства згідно з ЄДРПОУ	37293712
Найменування інституту громадянського суспільства	Громадська організація «Організація осіб з інвалідністю, пенсіонерів, ветеранів та учасників бойових дій «ІРИДА»
Дата реєстрації інституту громадянського суспільства	18.01.2011
Назва проєкту	Управління стресом під час невизначеності та змін
Пріоритетне завдання, на розв'язання якого спрямовано проєкт	Підвищення стресостійкості різних соціальних груп територіальної громади м. Києва
Загальна сума кошторису витрат на виконання проєкту	**222,00**
Очікуване фінансування з місцевого бюджету на виконання проєкту	**150,00**
Загальна сума внеску інституту громадянського суспільства у співфінансуванні проєкту	**72,00**
Строк виконання проєкту	квітень-вересень 2027р.
Прізвище та ім'я керівника інституту громадянського суспільства, місцезнаходження інституту громадянського суспільства, контактний номер телефону, адреса електронної пошти	Овсянніков Олег Венедиктович, [redacted]
Прізвище та ім'я керівника проєкту, місцезнаходження інституту громадянського суспільства, контактний номер телефону, адреса електронної пошти	Овсянніков Олег Венедиктович, [redacted]

Цією заявою підтверджую відсутність фактів порушення інститутом громадянського суспільства 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 інституту громадянського суспільства не було застосовано захід впливу.

Голова Правління
ГО «ІРИДА»
30
~~29~~.10.2026 р.

ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ
"ОРГАНІЗАЦІЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ, ПЕНСІОНЕРІВ ВЕТЕРАНІВ ТА УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ "ІРИДА"
Ідентифікаційний код 37293712
УКРАЇНА * М.КИЇВ

О.Овсянніков

Додаток 2

Опис проекту
Управління стресом під час змін

Реєстраційний номер 20

1. **Мета проєкту:** створення комплексної системи підтримки психічного здоров'я та емоційної стійкості співробітників організації в період значних структурних або операційних трансформацій.

Ключові завдання проекту:

1. Діагностика та оцінка стресостійкості - Проведення всебічного моніторингу психоемоційного стану працівників - Ідентифікація груп ризику та потенційних зон емоційного вигорання - Розробка індивідуальних профілів стресостійкості
2. Розвиток навичок подолання стресу - Навчання співробітників ефективним технікам управління стресом - Формування адаптивних стратегій подолання змін - Підвищення емоційного інтелекту та стресостійкості
3. Створення підтримуючого середовища - Запровадження корпоративної культури психологічної безпеки - Розвиток комунікативних каналів для відкритого діалогу - Забезпечення доступу до психологічної підтримки

2. Актуальність проєкту:

Управління стресом під час змін є критично важливою темою сучасності, що потребує комплексного підходу та постійного розвитку. Актуальність теми зумовлена як глобальними трансформаціями, так і індивідуальними потребами людей у підтримці психологічного благополуччя в умовах постійних змін. Зростання тривожності та депресивних станів, емоційне вигорання,м інформаційне перевантаження, страх невизначеності, зниження працездатності – все це наслідки неефективного управління стресом. Нові реалії сьогодення визначають нові напрямки пріоритетності розвитку лідерства в системі управління. Саме для представників державних службовців, керівникам підприємств та організацій, представникам інститутів громадянського суспільства та іншим зацікавленим особам розрахований наш проект, в якій входять наступні тренінги:

1. Стресостійкість: сучасні методи взаємодопомоги
2. Попередження емоційного та професійного вигорання
3. Ефективна комунікація: практикум самоконтролю
4. Комунікативна майстерність: практичний інтенсив
5. Самодопомога при стресі з використанням штучного інтелекту

Увага тренінги планується провести, також використовуючи приміщення Vcentry Hub

3. Цільова аудиторія проєкту:

Мешканці територіальної громади міста Києва різних соціальних і вікових груп, зокрема ветерани війни, члени їхніх сімей, молодь та люди старшого віку. Проєкт може бути цікавим волонтерам, працівникам інших організацій та підприємств та органів місцевого самоврядування

4. Очікувані результати виконання (реалізації) проєкту

Короткострокові	Освоєння основних навичок та стратегії комунікації, психологічний підхід до

	спілкування, вирішення конфліктів та інше. Слід очікувати, що слухачі тренінгів отримають необхідні інструменти для покращення взаємодії в колективі та засвоїть методи спілкування з громадкістю.
Довгострокові	Якщо говорити про довготривалі результати реалізації проєкту, можна очікувати наступні позитивні наслідки: 1. Підвищення ефективної комунікації та взаєморозуміння, підвищення стресостійкості 2. Створення підтримуючого середовища та визначення ключів ефективної співпраці 3. Впровадження культури взаєморозуміння щодо взаємокомунікації працівників установ/закладів з іншими установами/закладами; 4. Через ефективну комунікацію та співпрацю, зміцнення відносин з громадянами щодо шляхів відкритості, взаєморозуміння та комунікаційних практик; 5. Покращення взаємодії через ефективну комунікацію та оптимізація взаємодії та підтримки.
Кількісні показники досягнення	Загальне охоплення проєкту складає 350-400 осіб-учасників та більше ніж 1000 осіб, охоплених інформаційною кампанією, завдяки висвітленню у ЗМІ та соціальних мережах інформації про проєкт. Проведення 20 тренінгів за темою «Управління стресом під час змін».
Якісні показники досягнення	Створення високого рівня послуг та ефективна подальша підтримка через месенджери та в соціальних мережах. Підвищення рівня підтримки та обізнаності слухачів

5. Учасники виконання (реалізації) проєкту

Порядковий номер	Найменування заходу	Кількість учасників, залучених до заходу		
		планові показники		
		усього учасників, з них жінок	усього учасників — осіб з інвалідністю, з них жінок	усього учасників — ветеранів війни, з них жінок
	Управління стресом під час змін	400/300	20/15	100/70

Етапи реалізації	Завдання	Опис заходів для здійснення етапу	Строк реалізації етапу	Відповідальний виконавець (прізвище, ім'я та посада)
Початковий	Інформаційне поширення та популяризація діяльності Проєкту	Розробка інформаційних матеріалів та анонсів проєкту; поширення інформації через соціальні мережі, партнерські організації та громадські об'єднання; залучення представників цільових груп, зокрема ветеранів війни, членів їхніх сімей, молоді, людей старшого віку, волонтерів та представників громадського сектору; формування груп учасників; узгодження графіка проведення тренінгів, підготовка навчально-методичних матеріалів та організація приміщень для проведення заходів, зокрема на базі Vcentry Hub.	квітень – травень 2027	Овсяніков О. В.
Основний	Організація ходу Проєкту та самого процесу проведення тренінгів	Організація та проведення п'яти тематичних тренінгів: «Стресостійкість: сучасні методи взаємодопомоги»; «Попередження емоційного та професійного вигорання»; «Ефективна комунікація: практикум самоконтролю»; «Комунікативна майстерність: практичний інтенсив»; «Самодопомога при стресі з використанням штучного інтелекту». Проведення практичних вправ, інтерактивних занять, обміну досвідом та відпрацювання навичок саморегуляції, конструктивної комунікації й подолання стресових ситуацій. Залучення фахівців та експертів, забезпечення участі представників різних соціальних груп територіальної громади міста Києва. Проведення заходів із використанням приміщень Vcentry Hub	червень-серпень 2027	Письмак Лариса Федоренко Ольга Солоненко Алла
Заключний	Створення та подальша підтримка	Проведення підсумкового оцінювання результатів участі у тренінгах; збір відгуків та пропозицій учасників; аналіз рівня засвоєння практичних навичок управління стресом, емоційної саморегуляції та ефективної комунікації; підготовка підсумкових інформаційних і звітних матеріалів; висвітлення результатів проєкту в інформаційних ресурсах організації; формування рекомендацій щодо подальшого застосування отриманих знань у повсякденному житті, професійній діяльності та громадській роботі. Налагодження подальшої взаємодії з учасниками та партнерами для популяризації практик психологічної стійкості.	вересень 2027	Овсяніков О. В.

8. Способи інформування громадськості про хід та результати реалізації проєкту (зазначаються найменування засобів масової інформації, веб-сайт, сторінки соціальних мереж, строки та методи інформування громадськості)

- Інтернет
- Соціальні мережі (фейсбук, телеграм)
- Методичні матеріали

9. Юридичні особи, яких планується залучити до участі у реалізації проекту (адреса, номер телефону, контактна особа із зазначенням посади, спосіб участі, які заходи в рамках проєкту виконує, які ресурси надає для реалізації проєкту):

1. ГО «С.В.І.Т.І.» - керівник Олена Белова
2. Мілітарі хаб – керівник Олександра Соя
3. Комунальне некомерційне підприємство виконавчого органу Київської міської ради (Київської міської державної адміністрації) "Центр комунікації" – начальник відділу розвитку відкритих громадських просторів Селюк Ірина Миколаївна
4. ГС «Київський форум волонтерів» - керівник Геннадій Кривошея
5. Управління соціальної та ветеранської політики Дніпровської районної в місті Києві державної адміністрації – Денис Демиденко

6. ГО «Київська міська організація ветеранів України» - Валентин Свідельський
7. ГО «Дніпровська районна організація ветеранів України» м. Київ – Павленко Анатолій Микитович – голова Правління;
8. ГО «Взаємопоміч. Україна» - керівник Інга Бойко
9. ОСН «КМ «Дарницька площа» - керівник Мітюк Сергій Олександрович

10. Обґрунтування кількості послуг і товарів (у тому числі тих, що залучатимуться за рахунок власного внеску інституту громадянського суспільства) з урахуванням діючих цін і тарифів на товари та послуги, особливостей проєкту та принципу економного витрачання бюджетних коштів і максимальної ефективності їх використання):
Вартість товарів і послуг визначатиметься на підставі актуальних на момент планування реалізації проєкта цін і тарифів. Для обґрунтування вартості використовуватимуться комерційні пропозиції, відкриті прайс-листи, інформація постачальників та інші доступні джерела цінової інформації. До бюджету включатимуться лише витрати, необхідні для досягнення мети проєкту, з урахуванням співвідношення ціни та якості, відповідності вимогам конкурсу й установлених правил закупівель.

Принцип економного використання бюджетних коштів забезпечуватиметься шляхом попереднього планування кількості матеріалів, уникнення зайвих закупівель, повторного використання придатних ресурсів, застосування електронних навчальних матеріалів і залучення власного внеску організації або партнерів за наявності такої можливості. Витрати здійснюватимуться в межах затвердженого бюджету, документуватимуться та контролюватимуться відповідальними особами.

Запропонований підхід дасть змогу забезпечити проведення запланованих навчальних занять, охопити цільову аудиторію та досягти очікуваних результатів без придбання необов'язкових товарів і послуг. Усі бюджетні витрати будуть безпосередньо пов'язані з реалізацією проєкту та спрямовані на максимальну ефективність використання коштів. Ціни сформовані з урахуванням факторів ціни та якості і цілком відповідають вимогам ефективного використання коштів для реалізації проєкту

11. Інформація про рівень кадрового (працівники, волонтери тощо), матеріально-технічного та методичного забезпечення, необхідного для виконання проєкту (зазначити, які заходи здійснюватимуться інститутом громадянського суспільства):
Наша організація 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: керівник, заступник керівника, бухгалтер і керівники проєктів, а також волонтери організації у кількості 10 осіб. Всі зазначені особи працюють на громадських засадах та мають великий досвід проведення та організації тренінгів. Наша громадська організація, окрім великого досвіду в проведенні тренінгів має наступне матеріально – технічне забезпечення: офісне приміщення з меблями, офісне обладнання: п'ять ноутбуків, багатофункціональний пристрій Canon, телефон-факс, ризограф.

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:

Результати реалізації проєкту «Управління стресом під час змін» матимуть довгострокове практичне значення та використовуватимуться організацією для подальшого розвитку культури психологічної безпеки, підвищення рівня стресостійкості, емоційної компетентності та ефективної комунікації серед представників державних органів, керівників підприємств і організацій, представників інститутів громадянського суспільства та інших зацікавлених осіб.

Після завершення періоду бюджетного фінансування організація планує продовжувати використання напрацьованих навчально-методичних матеріалів, практичних інструментів самодопомоги та методик управління стресом. Отримані учасниками знання й навички сприятимуть своєчасному розпізнаванню ознак емоційного виснаження, ефективнішому подоланню професійних і особистих стресових ситуацій, конструктивному вирішенню конфліктів та адаптації до організаційних змін.

Основними напрямами подальшого використання результатів проєкту стануть:

- **Продовження освітньої діяльності** шляхом проведення тренінгів, практикумів, тематичних зустрічей і просвітницьких заходів з питань стресостійкості, профілактики емоційного та професійного вигорання, самоконтролю й ефективної комунікації.
- **Поширення успішних практик** серед державних службовців, керівників підприємств, громадських організацій та інших зацікавлених спільнот через обмін досвідом, партнерські заходи й інформаційні кампанії.
- **Розвиток партнерської мережі** із залученням громадських організацій, освітніх установ, експертів, психологів та інших фахівців для спільної реалізації ініціатив, спрямованих на підтримку психоемоційного благополуччя.
- **Використання цифрових інструментів** для поширення рекомендацій із самодопомоги при стресі, зокрема можливостей штучного інтелекту як допоміжного засобу отримання інформації та опанування технік саморегуляції.
- **Забезпечення доступності навчальних матеріалів** для ширшої аудиторії шляхом їх поширення в електронному форматі та використання під час подальших освітніх заходів.

Для забезпечення сталості проєкту організація планує залучати альтернативні джерела фінансування, зокрема грантові програми українських і міжнародних донорів, благодійні внески, добровільні пожертви, партнерську підтримку підприємств та організацій, а також ресурси, що надаватимуться партнерами в межах спільних ініціатив. Додатковим ресурсом стане залучення

фахівців і волонтерів на партнерських засадах, а також використання доступних приміщень для проведення навчальних заходів, зокрема за підтримки Vcentry Hub.

Організація також розглядатиме можливість участі в нових конкурсах проєктів і програмах фінансової підтримки, спрямованих на розвиток людського потенціалу, психологічного благополуччя, громадянського суспільства та управлінських компетентностей.

Таким чином, реалізація проєкту стане основою для формування сталої освітньої ініціативи з управління стресом під час змін. Накопичений досвід, створені матеріали, партнерські зв'язки та компетентності учасників використовуватимуться для подальшого поширення практик психологічної самодопомоги, профілактики вигорання та формування стійкого, адаптивного й ефективного професійного середовища навіть після завершення бюджетного фінансування.

13. Додаткові матеріали, які засвідчують спроможність інституту громадянського суспільства реалізувати проєкт:

Головним здобутком нашої організації для реалізації данного проєкта – є наш великий досвід в організаціїї подібних проєктів та напрацювана співпраця з дружніми організаціями, які вказані в п. 9 цього додатку та їх бажання долучитися до реалізаціх зазначеного проєкту.

Також, за роки свого існування нами за допомоги меценатів були реалізовано декілька значимих проектів – «Комп'ютерна грамотність», 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). Наша організація з 2018 року неодноразово успішно реалізує авторський проєкти «Комп'ютерна грамотність для людей похилого віку, а також забезпечення можливості працевлаштування та соціалізація осіб з інвалідністю, людей похилого віку, осіб, які брали участь у бойових діях», який з 2022 року доповнився, та успішно реалізується, новим курсом «Смартфон для осіб похилого віку». У 2020 та 2024, 2025 роках наша організація стала переможцями в Ярмарку проектів громадських організацій «ТОП-100 успішних практик реалізації громадських ініціатив у вирішенні питань місцевого значення», а також зі своїми проектами ставали переможцями різноманітних конкурсів проектів. Ми також постійно приймаємо участь у різноманітних заходах, які організовуються Департаментом суспільних комунікацій та «Центром комунікацій».

Голова Правління
ГО «ІРИДА» (підпис) (власне ім'я та прізвище)

Додаток 3

Кошторис витрат
для виконання проєкту
«Управління стресом під час невизначеності та змін»

Реєстраційний номер 20.

№ з/п	Стаття і назва витрат	Розрахунок витрат (ціна одиниці х кількість одиниць), у гривнях	Очікуване фінансування, в гривнях	Ваш внесок ГО, у гривнях ~32,4 %	Загальна сума коштів в гривнях
Усього витрат за кошторисом			150000,00	72000,00	222000,00
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)	1500,00/міс. х 6міс.	-	9000,00	9000,00
1.2	Методичні матеріали: брошюра А4, обкладинка 350 г/м, 1+1, внутрішній блок 28 сторінок, 120 г/м офсет	100,25/од. х 400 шт.	40100,00	-	40100,00
1.3	Блокноти А5, 4+0, 50 сторінок	75,00/од. х 400 шт.	30000,00	-	30000,00
1.4	Послуги дизайну макетів поліграфічної продукції (методичка, блокноти, сертифікату)	3000,00*3 макети	-	9000,00	9000,00
1.5	Виготовлення сертифікату індивідуального (А4, 4+0, 350 г/м^2)	30,00/од. х 400 прим.	12000,00	-	12000,00
Всього за статтею			**82100,00**	**18000,00**	**100100,00**
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	260,00/од. х 15 шт.	3900,00	-	3900,00
2.2	Ручка кулькова Economix RANGE синя	10,00/од. х 400 шт.	4000,00	-	4000,00
Всього за статтею			**7900,00**	**0,00**	**7900,00**
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	Гонорар тренерів з тренінгів проєкту	20 тренінгів х 3000,00 (2 тренера)	60000,00	-	60000,00
3.2	Послуги з Фото зйомка *(код* ДК-021-2015: 79960000-1 Послуги фотографів та супутні послуги*)*	500,00 х 20 тренінгів	-	10000,00	10000,00
3.3	Кейтерінг (кава-брейк)	20 тренінгів: 65,00. * 400 осіб	-	26000,00	26000,00
3,4	Оплата праці бухгалтера	6 місяців х 3000,00=18000,00	-	18000,00	18000,00
Всього за статтею			**60000,00**	**54000,00**	**114000,00**

Голова Правління
ГО «ІРИДА»



Олег Овсянніков

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 проектів – «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 проектів 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 організовуємо та проводимо тренінги з домедичної підготовки та психологічної підтримки в рамках отриманого гранду від Трасту Чорного моря регіональної співпраці – проекту німецького Фонду США.

Керівник
ГО «ІРИДА» О. Овсянніков

ГРОМАДСЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ "ОРГАНІЗАЦІЯ ОСІБ З ІНВАЛІДНІСТЮ, ПЕНСІОНЕРІВ ВЕТЕРАНІВ ТА УЧАСНИКІВ БОЙОВИХ ДІЙ "ІРИДА" Ідентифікаційний код 37293712 УКРАЇНА * М. КИЇВ *