



SportCoach+

Oferta programowa

Polskiego Czerwonego Krzyża



Kim jesteśmy?

Polski Czerwony Krzyż działa nieprzerwanie od ponad 105 lat i jest najstarszą organizacją pozarządową w Polsce.

Jesteśmy członkiem Międzynarodowego Ruchu Czerwonego Krzyża i Czerwonego Półksiężyca działającego w ponad 190 państwach. Naszą misją jest zapobieganie ludzkim cierpieniom i łagodzenie ich skutków oraz ochrona ludzkiej godności, bez jakiegokolwiek dyskryminacji na tle narodowości, rasy, płci, przekonań religijnych lub politycznych.

Czy wiesz, że

Polski Czerwony Krzyż jako nieliczna organizacja pozarządowa działa w oparciu o wieloletnią Strategię 2030.

Strategia opracowana została w sposób inkluzywny w 2022 roku z udziałem członków, wolontariuszy, a także partnerów zewnętrznych – biznesu, władz, jak i beneficjentów.

PCK w realizacji swojej misji kieruje się zawsze siedmioma zasadami, które są stałe i nie ulegają wpływom aktualnych ideologii.



Dlaczego warto ?

Doświadczenie - zespół szkoleniowców z PCK składa się z wykwalifikowanych specjalistów z wieloletnim doświadczeniem w prowadzeniu szkoleń.

Praktyka - szkolenia i warsztaty PCK są interaktywne i praktyczne, co zapewnia lepsze przyswajanie wiedzy.

Bezpłatny dostęp do materiałów - większość materiałów edukacyjnych oferowane jest bezpłatnie, co pozwala na szerokie uczestnictwo bez obciążenia budżetu szkoły.

Co robimy?

Dla dzieci

Prowadzimy liczne kampanie i programy edukacyjne skierowane bezpośrednio do dzieci. Przykładowo ponad 100 tys. dzieci bierze udział w programie „Dziel się uśmiechem”. Organizujemy kolonie letnie, prowadzimy placówki edukacyjno-oświatowe, opiekuńcze i socjalne.

Dla młodzieży

Organizujemy specjalne kampanie i programy edukacyjne skierowane do młodzieży. Zapraszamy młodzież do dołączenia do Grup Społecznych Instruktorów Młodzieżowych PCK.

Nasi młodzieżowi wolontariusze odbywają szkolenia niezbędne do wykonywania swoich zadań. Dedykujemy im programy mini-grantów na realizację ich własnych pomysłów.

Dla szkoły

Podnosimy poziom bezpieczeństwa w szkole poprzez organizowane szkolenia, programy edukacyjne i warsztaty.

Jesteśmy w stanie pomóc w zwiększeniu świadomości i wiedzy uczniów oraz nauczycieli na temat humanitaryzmu.

Zaangażowanie w wolontariat czerwonokrzyżski jest wsparciem w budowaniu odpowiedzialnej i empatycznej społeczności szkolnej.



Jesteśmy ogólnopolską organizacją i członkiem ruchu międzynarodowego, ale nasze działania mogą być zróżnicowane lokalnie.

W całym kraju funkcjonuje ponad 1 130 szkolnych kół PCK, gdzie pod opieką nauczycieli działa prawie 18 000 uczniów.

To ciekawe!

Czym jest projekt SportCoach+?

SportCoach+ ma na celu oferowanie wsparcia dla trenerów pracujących z młodymi ludźmi dotkniętymi wysiedleniami, w zakresie wiedzy, umiejętności i technik:

1. zrozumienia, w jaki sposób stresujące doświadczenia mogą wpływać na zachowanie i rozwój młodych zawodników dotkniętych wysiedleniem
2. tworzenia bezpiecznych i wspierających środowisk sportowych, które zaspokajają psychologiczne potrzeby młodych zawodników w zakresie więzi, autonomii i opanowania umiejętności życiowych i sportowych
3. rozpoznawania i reagowania na przygnębionych młodych zawodników w sposób wrażliwy na traumę i wspomagający leczenie.



Informacje

Szkolenie jest jednodniowe, (bezpłatne) oraz odbywa się w grupach maksymalnie 15 osobowych. Szkolenie składa się z części wykładowej oraz części praktycznej.

Czym jest projekt SportCoach+?

Sport może łączyć młodych ludzi i angażować ich w działania, które wspierają ich zdrowie psychiczne i fizyczne oraz dobrostan, naukę i poczucie przynależności. Jednak sport i aktywność fizyczna, które nie są prowadzone w bezpieczny i wspierający sposób, mogą również powodować krzywdę, szczególnie dla młodych ludzi doświadczających stresu związanego z wysiedleniem lub innymi przeciwnościami losu.



Obecnie wielu młodych ludzi zostało wysiedlonych ze swoich domów, zmuszonych do opuszczenia społeczności, oddzielonych od przyjaciół, sposobu życia oraz pozbawionych poczucia bezpieczeństwa i przynależności. Przewiduje się, że pod koniec września 2023 r. ponad 114 milionów ludzi zostanie przymusowo wysiedlonych w wyniku wojen, prześladowań, przemocy i łamania praw człowieka na całym świecie. Szacuje się, że wśród przymusowo wysiedlonych osób 40% ma mniej niż 18 lat. Większość z nich prawdopodobnie spędzi całe swoje dzieciństwo jako osoby wysiedlone, ponieważ sytuacje powodujące przymusowe wysiedlenia coraz bardziej się przedłużają.

Czym jest projekt SportCoach+?

Poważne stresy na wczesnym etapie życia, takie jak te często doświadczane w wyniku wysiedlenia, mogą mieć wpływ na fizyczny, psychiczny i emocjonalny dobrostan młodych ludzi w ważnym czasie, gdy ich mózgi i ciała rozwijają się. Poważny i długotrwały stres może mieć konsekwencje na całe życie dla ich zdolności uczenia się, rozwoju, tworzenia zdrowych relacji i zdobywania umiejętności skutecznego i pozytywnego radzenia sobie w przyszłości z wyzwaniami w życiu.

Trenerzy sportu i inne osoby zajmujące się trenowaniem sportu i aktywnością fizyczną są w wyjątkowej sytuacji, bo mogą zaangażować młodych ludzi dotkniętych wysiedleniami w sport wrażliwy na traumę i będący formą leczenia. Ten rodzaj sportu może pomóc młodym ludziom wyjść z poważnych stresów w życiu, doświadczyć radości i przynależności, nauczyć się ważnych umiejętności życiowych i mieć pozytywnych trenerów-mentorów w swoim życiu.



Czym jest projekt SportCoach+?

Projekt SportCoach+ oparto na dowodach i najlepszych praktykach ze świata coachingu, sportu na rzecz rozwoju, ochrony, zabezpieczenia dzieci, zdrowia psychicznego i wsparcia psychospołecznego. Uznaje on znaczenie łączenia działania różnych osób, które tworzą społeczność i ekologię społeczną życia młodych ludzi dotkniętych wysiedleniami.



Wszystkie te ważne osoby – trenerzy, przyjaciele i koledzy z drużyny, nauczyciele, rodziny, specjaliści ds. zdrowia psychicznego i opieki społecznej, członkowie społeczności i liderzy – są częścią sieci bezpieczeństwa, która zapewnia, że *żadna młoda osoba nie zostanie pozostawiona sama sobie.*

Pierwsza Pomoc Psychologiczna

Dbanie o zdrowie psychiczne jest istotnym wyzwaniem XXI wieku, a szkoła jest pierwszym miejscem, w którym problemy psychiczne dzieci mogą się objawić, a także, w którym dzieci mogą uzyskać pomoc.

Edukacja nauczycieli z zakresu pierwszej pomocy psychologicznej jest kluczowa, aby dostarczyć im umiejętności dbania o stan psychiczny swój i swoich uczniów, a tym samym odpowiedzieć na obecny kryzys w zakresie zdrowia psychicznego

Celem treningu jest pozyskanie wiedzy na temat pierwszej pomocy psychologicznej oraz poznanie specyfiki udzielania jej dzieciom ze wszystkich grup wiekowych.

Informacje

Rekrutacja do treningu ruszy jesienią 2024 roku i jego pierwsza edycja obejmie 300 nauczycieli, w pierwszej kolejności opiekunów Szkolnych Kół PCK. Udział w treningu będzie bezpłatny.

Plan treningu to niemal 8 godzin zajęć o tematyce pierwszej pomocy psychologicznej. Nauka ma charakter partycypacyjny i interaktywny. Trening zakończony jest modulem poświęconym skomplikowanym reakcjom na stres oraz dbaniu o siebie. Wszystkim uczestnikom zostają zapewnione narzędzia, które mogą im pomóc w codziennym wykorzystywaniu nowej wiedzy i umiejętności.

Jak pomagać dbając o godność potrzebujących (PGI)

Działania pomocowe prowadzone są na całym świecie i w różnych warunkach (wojna, klęska żywiołowa, kryzys uchodźczy). Dlatego w ruchu czerwonokrzyskim jest szczególna dbałość o bezpieczeństwo i godność osób, które potrzebują pomocy. Protection Gender and Inclusion (PGI) oznacza upewnienie się, że każdy program, projekt, operacja lub działanie pomocowe zaprojektowane jest tak, aby uwzględniać kwestie godności, równego dostępu i bezpieczeństwa.

Celem warsztatu jest zapoznanie uczestników z koncepcją PGI. Podczas jego trwania uczestnicy dowiedzą się: co oznacza ochrona w pracy humanitarnej, dlaczego włączenie osób którym pomagamy w naszą pracę jest ważne, co to znaczy dostęp do pomocy, czy różnice płci i kulturowe mają znaczenie w kontekście ochrony.

Informacje

Warsztaty adresowane są do nauczycieli będących opiekunami Szkolnych Kół PCK oraz uczniów i uczennic szkół klas 7-8 ze Szkolnych Kół PCK. Warsztat przeznaczony jest dla grupy max 15 osób. Czas trwania to 3 godziny lekcyjne. Materiały edukacyjne do wydruku przez uczestników zapewnia Polski Czerwony Krzyż.

Czy wiesz, że

według WHO depresja jest czwartą najpoważniejszą chorobą na świecie, a do 2030 roku może być najczęściej diagnozowaną

Jak się z nami kontaktować?

Jeśli potrzebujesz szczegółów, skontaktuj się z nami: **+48 574 070 027** oraz [**sportcoach@pck.pl**](mailto:sportcoach@pck.pl)
Nasze Oddziały znajdziesz we wszystkich województwach, na terenie całego kraju.



Białystok **85 741 60 91**
[**bialystok@pck.org.pl**](mailto:bialystok@pck.org.pl)

Olsztyn **89 527 51 19**
[**olsztyn@pck.org.pl**](mailto:olsztyn@pck.org.pl)

Bydgoszcz **52 322 55 68**
[**bydgoszcz@pck.pl**](mailto:bydgoszcz@pck.pl)

Opole **77 454 53 40**
[**opole@pck.pl**](mailto:opole@pck.pl)

Gdańsk **58 323 41 26**
[**gdansk@pck.pl**](mailto:gdansk@pck.pl)

Poznań **61 835 31 79**
[**poznan@pck.org.pl**](mailto:poznan@pck.org.pl)

Katowice **32 251 20 11**
[**katowice@pck.org.pl**](mailto:katowice@pck.org.pl)

Rzeszów **17 862 25 25**
[**rzeszow@pck.pl**](mailto:rzeszow@pck.pl)

Kraków **12 422 91 15**
[**krakow@pck.org.pl**](mailto:krakow@pck.org.pl)

Warszawa **22 506 51 91**
[**warszawa@pck.org.pl**](mailto:warszawa@pck.org.pl)

Kielce **41 344 27 36**
[**kielce@pck.org.pl**](mailto:kielce@pck.org.pl)

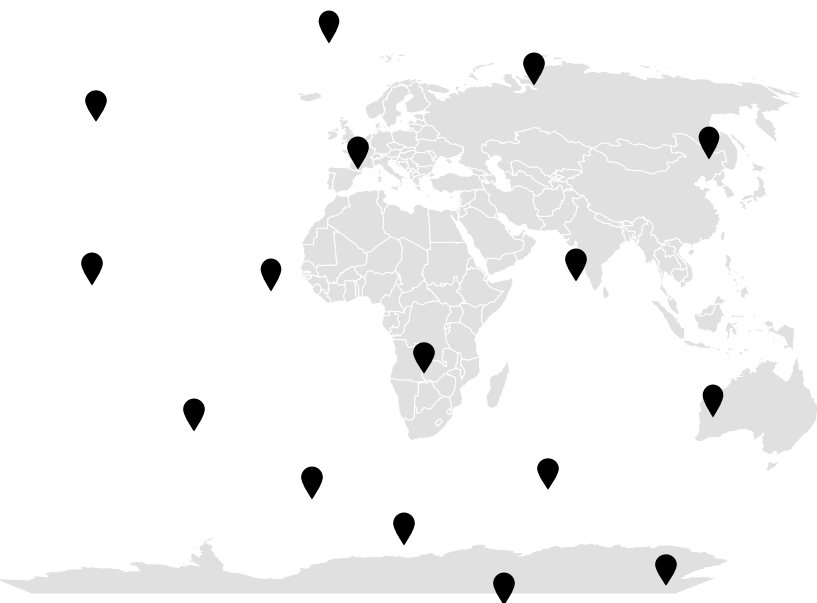
Wrocław **71 328 02 54**
[**wroclaw@pck.pl**](mailto:wroclaw@pck.pl)

Lublin **81 532 08 27**
[**lublin@pck.org.pl**](mailto:lublin@pck.org.pl)

Szczecin **91 433 73 02**
[**szczecin.sekretariat@pck.pl**](mailto:szczecin.sekretariat@pck.pl)

Łódź **42 636 11 22**
[**lodz@pck.org.pl**](mailto:lodz@pck.org.pl)

Zielona Góra **68 325 38 12**
[**zielonagora@pck.org.pl**](mailto:zielonagora@pck.org.pl)



Obsługiwane przez usługę Bing

© Australian Bureau of Statistics, GeoNames, Microsoft, Navinfo, Open Places, OpenStreetMap, TomTom, Wikipedia, Zenrin



Znajdziesz nas też:

[**www.pck.pl**](http://www.pck.pl)
[**www.sportcoachplus.org**](http://www.sportcoachplus.org)

Biuro Zarządu Głównego PCK
ul. Mokotowska 14, 00-561 Warszawa

