

REGULAMIN PROGRAMU ODWAŻNA ZMIANA

PREAMBUŁA

Projekt „**Odważna Zmiana**” powstał z przekonania, że największe metamorfozy nie zaczynają się przed lustrem, lecz od decyzji, by zadbać o zdrowie, odzyskać sprawczość i zrobić pierwszy krok.

Nie jest to konkurs piękności ani rywalizacja między uczestniczkami. Szukamy prawdziwych historii kobiet gotowych rozpocząć nowy etap życia.

Projekt realizowany jest w ramach **Śląskich Dni Zdrowia Kobiet 2026** i łączy profilaktykę zdrowotną, rozwój osobisty, budowanie pewności siebie oraz metamorfozę wizerunkową.

Organizatorem projektu jest **Synergy Hub Sylwia Bernacka**, we współpracy z Fundacją PAMIS oraz partnerami projektu.

Wierzymy, że prawdziwa zmiana zaczyna się od odwagi, a najpiękniejsze metamorfozy są efektem troski o siebie, swoje zdrowie i własne życie.

§ 1. Postanowienia ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa zasady uczestnictwa w projekcie „**Odważna Zmiana**”, zwanym dalej „Projektem”.
2. Organizatorem Projektu jest **Synergy Hub Sylwia Bernacka**, zwany dalej „Organizatorem”.
3. Projekt realizowany jest w ramach **Śląskich Dni Zdrowia Kobiet 2026**, we współpracy z Fundacją PAMIS oraz partnerami wspierającymi jego realizację.
4. Projekt ma charakter społeczny, edukacyjny i rozwojowy. Jego celem jest promowanie profilaktyki zdrowotnej, wspieranie rozwoju osobistego kobiet oraz inspirowanie do podejmowania świadomych decyzji dotyczących zdrowia i jakości życia.
5. Projekt nie jest konkursem piękności, konkursem talentów ani grą losową. Udział w Projekcie ma charakter dobrowolny i odbywa się na zasadach określonych w niniejszym Regulaminie.
6. Integralną część Regulaminu stanowią jego załączniki, w szczególności:
 - o Formularz zgłoszeniowy,
 - o Klauzula informacyjna RODO,
 - o Zgoda na przetwarzanie danych osobowych,
 - o Zgoda na przetwarzanie danych dotyczących zdrowia,
 - o Zgoda na wykorzystanie wizerunku,
 - o Zgoda finalistki na udział w Projekcie.
7. Przystąpienie do Projektu oznacza zapoznanie się z treścią niniejszego Regulaminu oraz akceptację jego postanowień.

§ 2. Definicje

Na potrzeby niniejszego Regulaminu przyjmuje się następujące definicje:

1. **Projekt** – autorski program „Odważna Zmiana”, realizowany przez Organizatora w ramach Śląskich Dni Zdrowia Kobiet 2026.
2. **Organizator** – Synergy Hub Sylwia Bernacka, odpowiedzialny za organizację, koordynację i realizację Projektu.
3. **Współorganizator** – Fundacja PAMIS, współpracująca przy realizacji Projektu w ramach Śląskich Dni Zdrowia Kobiet 2026.
4. **Partner Projektu** – podmiot wspierający realizację Projektu poprzez świadczenia rzeczowe, usługowe, organizacyjne lub finansowe, zgodnie z indywidualnymi ustaleniami z Organizatorem.
5. **Kandydatka** – pełnoletnia kobieta, która dokonała zgłoszenia do Projektu zgodnie z zasadami określonymi w Regulaminie.
6. **Finalistka** – Kandydatka wybrana przez Kapitułę Projektu do udziału w pełnym procesie „Odważnej Zmiany”.
7. **Kapituła Projektu** – zespół powołany przez Organizatora do oceny zgłoszeń oraz wyboru finalistek. Decyzje Kapituły są ostateczne i nie wymagają uzasadnienia.
8. **Program rozwojowy** – etap Projektu obejmujący działania związane z rozwojem osobistym, budowaniem pewności siebie, zdrowych nawyków oraz przygotowaniem uczestniczek do finału Projektu.
9. **Metamorfoza** – kompleksowy proces przemiany obejmujący działania zdrowotne, rozwojowe i wizerunkowe, realizowany indywidualnie dla każdej finalistki przy współpracy Partnerów Projektu.
10. **Finał Projektu** – publiczne podsumowanie programu „Odważna Zmiana”, organizowane podczas Śląskich Dni Zdrowia Kobiet 2026, połączone z prezentacją historii finalistek.
8. **Proces Przemiany** – kompleksowy program realizowany w ramach Projektu „Odważna Zmiana”, obejmujący kolejne etapy prowadzące do świadomej zmiany w życiu uczestniczki, w szczególności działania związane z profilaktyką zdrowotną, konsultacjami, rozwojem osobistym, budowaniem pewności siebie, kształtowaniem zdrowych nawyków oraz metamorfozą wizerunkową.
9. **Program rozwojowy** – część Procesu Przemiany obejmująca warsztaty, konsultacje oraz działania wspierające rozwój osobisty, poczucie własnej wartości, sprawczość i odwagę do podejmowania zmian.
10. **Metamorfoza wizerunkowa** – końcowy etap Procesu Przemiany, realizowany przy współpracy Partnerów Projektu, obejmujący działania związane ze stylizacją, pielęgnacją, makijażem, fryzurą oraz profesjonalną sesją zdjęciową.
11. **Finał Projektu** – uroczyste zakończenie Procesu Przemiany podczas Śląskich Dni Zdrowia Kobiet 2026, połączone z przedstawieniem historii finalistek oraz efektów ich udziału w Projekcie.

§ 3. Zasady uczestnictwa w Projekcie

„Każda wielka zmiana zaczyna się od jednego kroku. W tym projekcie tym krokiem jest odwaga, by opowiedzieć swoją historię.”

1. Uczestnictwo w Projekcie jest dobrowolne i skierowane do pełnoletnich kobiet, które akceptują ideę Projektu oraz postanowienia niniejszego Regulaminu.
2. Warunkiem udziału w Projekcie jest:
 - a) zakup biletu na **Dzień dla Pacjentki** w ramach Śląskich Dni Zdrowia Kobiet 2026;
 - b) przesłanie formularza zgłoszeniowego;
 - c) przesłanie nagrania wideo zgodnie z wytycznymi Organizatora;
 - d) przesłanie wymaganych oświadczeń i zgód.
3. Zgłoszenia przyjmowane są wyłącznie w terminie i na adres mailowy wskazany przez Organizatora. Organizator nie przyjmuje zgłoszeń przesyłanych pocztą tradycyjną.
4. Nagranie wideo stanowi integralną część zgłoszenia i służy przedstawieniu historii Kandydatki oraz jej motywacji do udziału w Projekcie. Organizator może określić maksymalny czas trwania nagrania, jego dopuszczalny format oraz maksymalny rozmiar pliku.
5. Nagranie nie musi mieć charakteru profesjonalnego. Jakość techniczna filmu, wygląd Kandydatki, strój, makijaż, miejsce nagrania ani swoboda wypowiedzania się przed kamerą nie stanowią kryteriów wyboru.
6. Kandydatka oświadcza, że wszystkie informacje przekazane w formularzu zgłoszeniowym oraz nagraniu wideo są zgodne z prawdą i dotyczą jej osoby.
7. Kandydatka nie powinna ujawniać w nagraniu danych osobowych, wizerunku, informacji o zdrowiu ani innych informacji umożliwiających identyfikację osób trzecich bez odpowiedniej podstawy prawnej lub ich zgody.
8. Kandydatka nie ma obowiązku przekazywania dokładnej diagnozy, dokumentacji medycznej, wyników badań, nazwisk lekarzy ani innych szczegółowych informacji dotyczących stanu zdrowia.
9. Jeżeli Kandydatka dobrowolnie przekaże dane dotyczące zdrowia lub inne dane szczególnej kategorii, ich przetwarzanie będzie odbywało się wyłącznie na podstawie odrębnej, wyraźnej zgody.
10. Zgłoszenia niekompletne, przesłane po terminie, niemożliwe do odtworzenia albo niespełniające wymagań określonych w Regulaminie mogą zostać pozostawione bez rozpoznania.
11. Organizator może skontaktować się z Kandydatką w celu:
 - a) uzupełnienia braków formalnych zgłoszenia;
 - b) wyjaśnienia lub doprecyzowania informacji zawartych w formularzu albo nagraniu;
 - c) potwierdzenia dyspozycyjności Kandydatki;
 - d) przeprowadzenia krótkiej rozmowy telefonicznej lub online przed wyborem Finalistek.
12. Wyznaczenie Kandydatce terminu na uzupełnienie zgłoszenia nie oznacza zakwalifikowania jej do Projektu ani przyznania pierwszeństwa w procesie wyboru.
13. Przesłanie zgłoszenia nie jest równoznaczne z wyborem Kandydatki do udziału w Projekcie.
14. Organizator zastrzega sobie prawo do kontaktu wyłącznie z Kandydatkami zakwalifikowanymi do kolejnego etapu, z zastrzeżeniem informacji o wyniku naboru przekazywanej zgodnie z komunikatem zamieszczonym przy formularzu.
15. Jedna Kandydatka może przesłać jedno zgłoszenie. W przypadku przesłania kilku zgłoszeń Organizator może uwzględnić wyłącznie zgłoszenie przesłane jako ostatnie.
16. Koszty przygotowania i przesłania zgłoszenia, w tym ewentualne koszty dostępu do internetu lub nagrania materiału, Kandydatka ponosi we własnym zakresie.

17. Zakup biletu na Dzień dla Pacjentki nie gwarantuje wyboru do Projektu, a brak zakwalifikowania nie stanowi podstawy do zwrotu ceny biletu. Zasady zwrotu biletów określa odrębny regulamin sprzedaży.
18. Kandydatka może wycofać zgłoszenie do momentu ogłoszenia wyników naboru, kontaktując się z Organizatorem na adres wskazany w formularzu zgłoszeniowym.
19. Przystępując do Projektu, Kandydatka potwierdza, że zapoznała się z Regulaminem i akceptuje jego postanowienia.

§ 4. Zgłoszenie do Projektu

1. Zgłoszenia do Projektu przyjmowane są od **1 sierpnia 2026 r. do 10 września 2026 r.**
2. Warunkiem udziału w procesie rekrutacji jest przesłanie kompletnego zgłoszenia na adres: **events@larmo.com.pl**
3. Kompletnie zgłoszenie obejmuje:
 - wypełniony Formularz zgłoszeniowy (Załącznik nr 1),
 - podpisane Oświadczenie Kandydatki (Załącznik nr 3),
 - podpisaną Zgodę na przetwarzanie danych dotyczących zdrowia (Załącznik nr 4) – wyłącznie w przypadku dobrowolnego przekazania takich informacji,
 - nagranie wideo zgodne z wymaganiami określonymi w Formularzu zgłoszeniowym,
 - aktualne zdjęcie Kandydatki (opcjonalnie).
4. Dokumenty powinny zostać podpisane przez Kandydatkę i przesłane w formacie PDF.
5. Nagranie wideo może zostać przesłane jako załącznik do wiadomości e-mail lub – w przypadku przekroczenia dopuszczalnego rozmiaru – w formie aktywnego linku umożliwiającego jego pobranie.
6. Za datę złożenia zgłoszenia uznaje się datę wpływu kompletnego zgłoszenia na adres e-mail Organizatora.
7. Organizator może wezwać Kandydatkę do uzupełnienia braków formalnych w wyznaczonym terminie. Nieuzupełnienie braków może skutkować pozostawieniem zgłoszenia bez rozpatrzenia.
8. Jeżeli łączny rozmiar załączników przekracza **25 MB**, prosimy o przesłanie nagrania wideo w formie linku do pobrania (np. WeTransfer, Dysk Google, Dropbox lub OneDrive). Link powinien umożliwiać pobranie pliku bez konieczności logowania.

§ 5. Kapituła Projektu i wybór Finalistek

„Nie wybieramy najpiękniejszych historii. Wybieramy te, które mogą dodać odwagi innym kobietom.”

1. Spośród wszystkich prawidłowo zgłoszonych Kandydatek Organizator wyłoni maksymalnie pięć Finalistek Projektu.
2. Wyboru Finalistek dokonuje **Kapituła Projektu**, powołana przez Organizatora.

3. W skład Kapituły mogą wchodzić przedstawiciele Organizatora, Współorganizatora, eksperci oraz osoby zaproszone do współpracy przy realizacji Projektu.
4. Kapituła dokonuje oceny zgłoszeń z zachowaniem zasad rzetelności, bezstronności oraz poszanowania godności wszystkich Kandydatek.
5. Przy wyborze Finalistek Kapituła bierze pod uwagę w szczególności:
 - a) autentyczność przedstawionej historii;
 - b) motywację do udziału w Projekcie;
 - c) gotowość do przejścia całego Procesu Przemiany;
 - d) zgodność zgłoszenia z ideą Projektu;
 - e) potencjał historii do inspirowania innych kobiet;
 - f) różnorodność doświadczeń życiowych Finalistek.
6. Kapituła nie ocenia Kandydatek ze względu na:
 - a) wiek;
 - b) wygląd zewnętrzny;
 - c) sylwetkę;
 - d) wykonywany zawód;
 - e) status materialny;
 - f) miejsce zamieszkania;
 - g) liczbę obserwujących w mediach społecznościowych;
 - h) poziom swobody wypowiedziania się przed kamerą.
7. Organizator dąży do tego, aby grono Finalistek reprezentowało różnorodne doświadczenia życiowe, jednak nie jest zobowiązany do wyboru określonych kategorii historii ani zachowania z góry ustalonych proporcji.
8. Organizator zastrzega sobie prawo do:
 - a) niewyłonienia maksymalnej liczby Finalistek;
 - b) zakończenia naboru bez wyboru Finalistek, jeżeli zgłoszenia nie będą odpowiadały celom Projektu;
 - c) zaproszenia Kandydatki do udziału w kolejnej edycji Projektu.
9. Przed podjęciem ostatecznej decyzji Kapituła może zaprosić wybrane Kandydatki na krótką rozmowę telefoniczną lub online.
10. Kapituła może zakwalifikować do Projektu Kandydatkę, której historia nie została w pełni przedstawiona w formularzu lub nagraniu zgłoszeniowym, jeżeli informacje uzyskane podczas rozmowy potwierdzą jej motywację, gotowość do udziału oraz zgodność kandydatury z ideą Projektu.
11. Rozmowa uzupełniająca nie stanowi odrębnego etapu gwarantującego wybór do Projektu ani nie daje Kandydatce pierwszeństwa przed pozostałymi zgłoszeniami.
12. Organizator poinformuje wybrane Finalistki o zakwalifikowaniu do Projektu indywidualnie, z wykorzystaniem danych kontaktowych podanych w formularzu zgłoszeniowym.
13. Finalistka jest zobowiązana potwierdzić udział w terminie wskazanym przez Organizatora. Brak potwierdzenia w tym terminie może zostać uznany za rezygnację z udziału.
14. Organizator może utworzyć listę rezerwową Kandydatek i zaprosić osobę z tej listy w przypadku rezygnacji, braku potwierdzenia udziału lub braku możliwości uczestnictwa jednej z Finalistek.
15. Lista Finalistek może zostać opublikowana dopiero po potwierdzeniu ich udziału i uzyskaniu odpowiednich zgód.

16. Decyzje Kapituły dotyczące wyboru Finalistek są ostateczne i nie przysługuje od nich odwołanie.

§ 6. Proces Przemiany

„Nie zmieniamy kobiet. Tworzymy przestrzeń, w której mogą odkryć to, co od zawsze w nich było.”

1. Finalistki biorą udział w autorskim **Procesie Przemiany**, którego celem jest wsparcie ich w świadomym budowaniu zdrowia, dobrostanu, pewności siebie i sprawczości.
2. Proces Przemiany ma charakter kompleksowy i może obejmować działania realizowane przez Organizatora oraz Partnerów Projektu, w szczególności:
 - a) konsultacje zdrowotne i profilaktyczne,
 - b) działania edukacyjne,
 - c) konsultacje z ekspertami,
 - d) program rozwojowy,
 - e) konsultacje wizerunkowe,
 - f) metamorfozę wizerunkową,
 - g) profesjonalną sesję zdjęciową,
 - h) przygotowanie materiałów fotograficznych i filmowych,
 - i) udział w finale Projektu.
3. Zakres wsparcia każdej Finalistki ustalany jest indywidualnie z uwzględnieniem jej potrzeb, możliwości organizacyjnych oraz zakresu świadczeń oferowanych przez Partnerów Projektu.
4. Organizator zastrzega sobie możliwość zmiany harmonogramu, kolejności poszczególnych etapów lub zakresu działań, jeżeli będzie to uzasadnione względami organizacyjnymi, zdrowotnymi lub niezależnymi od Organizatora.
5. Program rozwojowy prowadzony w ramach Projektu ma charakter edukacyjny i rozwojowy. Nie stanowi psychoterapii, leczenia ani świadczenia zdrowotnego.
6. Konsultacje zdrowotne oraz świadczenia realizowane przez Partnerów medycznych odbywają się zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa oraz kompetencjami osób je wykonujących.
7. Organizator nie gwarantuje wykonania określonych zabiegów, procedur medycznych ani usług estetycznych. O zakresie udzielonego wsparcia każdorazowo decydują Partnerzy Projektu oraz osoby wykonujące dane świadczenia.
8. Finalistka zobowiązuje się do aktywnego uczestnictwa w Procesie Przemiany, punktualnego stawiania się na umówione spotkania oraz bieżącej współpracy z Organizatorem i Partnerami Projektu.
9. W przypadku nieusprawiedliwionej rezygnacji z udziału w poszczególnych etapach Procesu Przemiany Organizator może podjąć decyzję o zakończeniu udziału Finalistki w Projekcie.
10. Organizator dokłada wszelkich starań, aby Proces Przemiany przebiegał z poszanowaniem godności, prywatności oraz indywidualnych potrzeb każdej Finalistki.

§ 7. Prawa i obowiązki Finalistki

„Proces Przemiany opiera się na wzajemnym zaufaniu, szacunku i zaangażowaniu wszystkich osób, które go współtworzą.”

Prawa Finalistki

1. Każda Finalistka ma prawo do:
 - a) udziału w Procesie Przemiany zgodnie z harmonogramem ustalonym przez Organizatora;
 - b) poszanowania swojej godności, prywatności oraz indywidualnych potrzeb;
 - c) rzetelnej informacji o przebiegu Projektu;
 - d) zadawania pytań dotyczących organizacji i przebiegu Projektu;
 - e) rezygnacji z udziału w Projekcie na zasadach określonych w Regulaminie;
 - f) wycofania zgody na przetwarzanie danych dotyczących zdrowia – w zakresie przewidzianym przepisami prawa.

Obowiązki Finalistki

2. Finalistka zobowiązuje się do:
 - a) aktywnego udziału w Procesie Przemiany;
 - b) punktualnego uczestnictwa w umówionych spotkaniach, konsultacjach i wydarzeniach;
 - c) współpracy z Organizatorem oraz Partnerami Projektu;
 - d) przekazywania Organizatorowi informacji o okolicznościach mogących mieć wpływ na realizację Projektu;
 - e) szanowania czasu, pracy i zaangażowania wszystkich osób uczestniczących w Projekcie.
3. Finalistka zobowiązuje się do przestrzegania zasad współżycia społecznego oraz zachowania kultury osobistej wobec pozostałych uczestniczek, Organizatora, Partnerów Projektu i osób współpracujących przy realizacji Projektu.
4. Finalistka przyjmuje do wiadomości, że Proces Przemiany jest tworzony indywidualnie i może różnić się zakresem wsparcia pomiędzy poszczególnymi Bohaterkami Projektu.
5. Finalistka zobowiązuje się do niezwłocznego poinformowania Organizatora o rezygnacji z udziału w Projekcie lub o każdej okoliczności uniemożliwiającej dalszy udział.
6. W przypadku rażącego naruszenia postanowień Regulaminu, świadomego działania na szkodę Projektu lub zachowania naruszającego dobre imię Organizatora albo Partnerów Projektu, Organizator może zakończyć udział Finalistki w Projekcie.

§ 8. Postanowienia końcowe

„Każda historia jest inna. Każda zasługuje na szacunek.”

1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmiany postanowień niniejszego Regulaminu z ważnych przyczyn organizacyjnych lub prawnych, pod warunkiem że zmiany nie naruszają praw nabytych Uczestniczek.
2. Wszelkie informacje dotyczące Projektu publikowane będą za pośrednictwem oficjalnych kanałów komunikacji Organizatora oraz Śląskich Dni Zdrowia Kobiet.

3. W sprawach nieuregulowanych niniejszym Regulaminem zastosowanie mają przepisy prawa polskiego, w szczególności Kodeksu cywilnego, ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych oraz Rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 (RODO).
4. Regulamin wchodzi w życie z dniem jego opublikowania i obowiązuje do zakończenia realizacji Projektu „Odważna Zmiana” – edycja 2026.

Od Organizatora

Dziękujemy, że zdecydowałaś się opowiedzieć nam swoją historię.

Wiemy, że wymaga to odwagi.

*Niezależnie od tego, czy zostaniesz Bohaterką pierwszej edycji „Odważnej Zmiany”,
wierzymy, że najważniejszy krok został już wykonany.*

Bo każda zmiana zaczyna się od decyzji.

*Życzymy Ci, aby udział w tym Projekcie — niezależnie od jego etapu — stał się początkiem
czegoś dobrego.*

Do zobaczenia.

Zespół projektu „Odważna Zmiana”