

OGÓLNOPOLSKIE DNI UWAŻNOŚCI

2022

A stylized logo consisting of two hands, one light blue and one green, reaching upwards to hold a heart shape. The heart is also composed of light blue and green segments. The hands and heart are centered behind the main text.

**PRZEWODNIK
DLA ORGANIZATORÓW**

Dni Uważności to **ogólnopolska akcja** mówienia o mindfulness, w ramach której w całej Polsce odbędą się rozmaite bezpłatne warsztaty, praktyki, prelekcje, spotkania oraz inne przedsięwzięcia.

Wydarzenie ma na celu **propagowanie uważności** w codziennym życiu osobistym, społecznym i zawodowym, poprzez upowszechnianie wiedzy i praktyki w zakresie metod związanych z uważnością. Pomysłodawcą i organizatorem jest [Fundacja Rozwoju Mindfulness](#).

KTO MOŻE ZOSTAĆ ORGANIZATOREM WYDARZEŃ?



Organizatorem wydarzeń w ramach Ogólnopolskiego Dnia Uważności może zostać:

- Organizacja pozarządowa
- Przedsiębiorstwo
- Inna instytucja

która w terminie 7 - 13 lutego 2022 r. zorganizuje minimum jedno bezpłatne spotkanie promujące uważność.

JAK MOŻNA SIĘ ZAANGAŻOWAĆ?



Wystarczy w terminie 7 - 13 lutego 2022 r. zorganizować **bezpłatne** spotkanie promujące uważność.

Może to być:

- wspólne praktykowanie uważności,
- praktyka mindful jogi,
- prelekcja o mindfulness,
- krótki warsztat dotyczący radzenia sobie ze stresem, trudnymi emocjami za pomocą uważności lub jak zastosować mindfulness w życiu zawodowym albo gdy cierpimy na bezsенność lub podobne,
- lub inne wydarzenie związane z mindfulness.

DLACZEGO WARTO SIĘ ZAANGAŻOWAĆ?



- by pomóc innym podnosić jakość życia,
- by uczyć prostych technik radzenia sobie ze stresem,
- by promować zdrowy tryb życia,
- by wspólnie zrobić coś dobrego,
- by promować swój ośrodek oraz prowadzących.

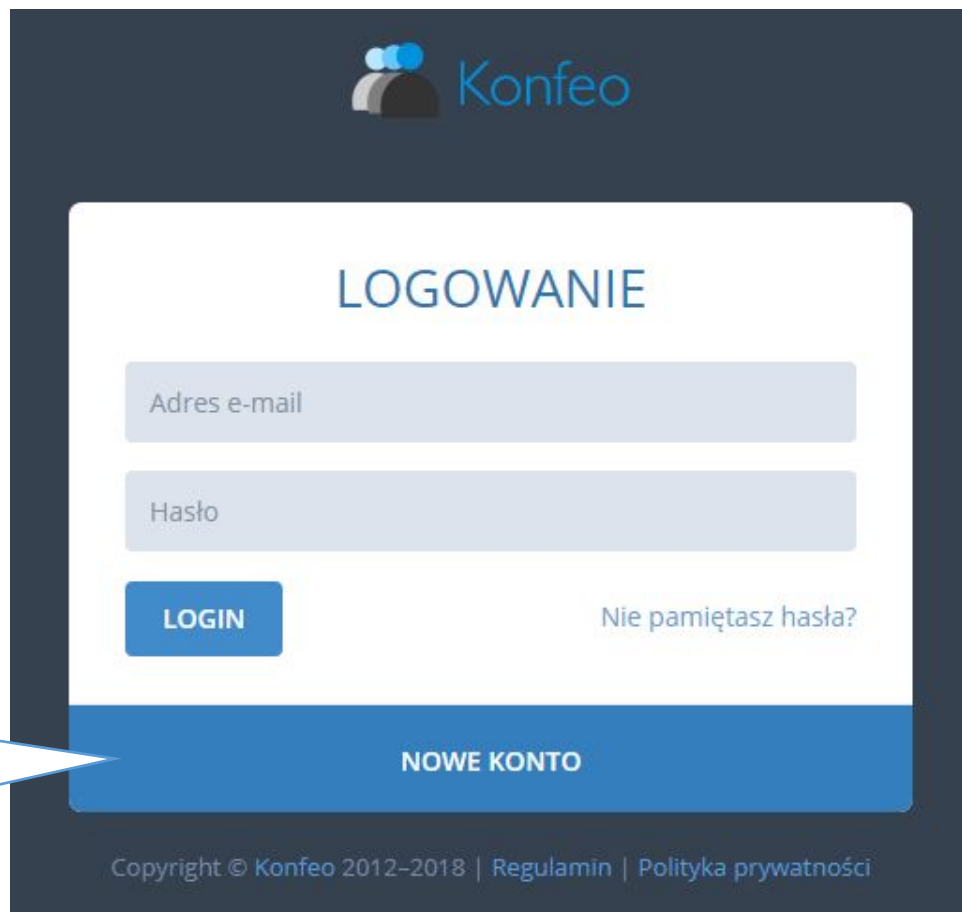
Przedsięwzięcie jest całkowicie charytatywne. Wszyscy działamy dla dobra innych ludzi i podnoszenia dobrostanu ludzkości i naszej planety.

WARUNKI ORGANIZACJI WYDARZENIA

1. **Rejestracja wydarzenia** w systemie Konfeo, który jest profesjonalną i niezawodną platformą do organizacji wydarzeń, dbającą o kwestie RODO;
2. **Przeprowadzenie zapisów** na wydarzenie (w ramach systemu Konfeo);
3. **Promowanie** swojego wydarzenia, czyli także ODU wśród jak największej grupy odbiorców (poprzez mailing, newsletter, media społecznościowe, plakat, etc etc);
4. Przeprowadzenie **bezpłatnego wydarzenia** w dniach 7 - 13.02.2022 r.
5. Przesłanie grafiki promującej wydarzenie i krótkiego podsumowania spotkania oraz liczby uczestników (do 18.02.2022 do końca dnia).

JAK ZAREJESTROWAĆ WYDARZENIE?

1. Przejdź do [REJESTRACJI WYDARZENIA W SYSTEMIE KONFEO](#)

The image shows a screenshot of the Konfeo login interface. At the top, there is a logo consisting of three stylized blue and grey circles next to the word 'Konfeo'. Below the logo, the word 'LOGOWANIE' is centered in a blue, sans-serif font. Underneath, there are two light blue input fields: the first is labeled 'Adres e-mail' and the second is labeled 'Hasło'. Below the email field is a blue button with the word 'LOGIN' in white. To the right of the password field is a link that says 'Nie pamiętasz hasła?'. At the bottom of the login area is a wide blue button with the text 'NOWE KONTO' in white. The entire login form is set against a dark blue background. At the very bottom of the page, there is a small line of text: 'Copyright © Konfeo 2012-2018 | Regulamin | Polityka prywatności'.

Za pierwszym razem musisz założyć konto!

2. Zakładając konto
podążaj za instrukcjami
na stronie.

PAMIĘTAJ!
Znak specjalny
to np. ! @ # \$

Jeśli nie możesz założyć
konta to spróbuj zmienić
znak specjalny w haśle



The image shows a registration form for 'Konfeo' with the title 'NOWE KONTO'. At the top, there are three radio buttons for account types: 'Spółki i inne organizacje' (selected), 'Samoatrudnienie', and 'Konto prywatne'. Below these are four input fields: 'Nazwa spółki lub organizacji', 'Telefon kontaktowy', 'E-mail', and a password field with a hint: 'Hasło – min. 8 znaków: 1 DUŻA litera, 1 mała litera, 1 znak specjalny, 1 cyfra'. A checkbox for accepting terms and privacy policy is located below the password field. A blue 'ZAŁÓŻ KONTO' button is at the bottom of the form. The footer contains copyright information and links to the terms and privacy policy.

 **Konfeo**

NOWE KONTO

☒ Spółki i inne organizacje ☐ Samozatrudnienie ☐ Konto prywatne

Nazwa spółki lub organizacji

Telefon kontaktowy

E-mail

Hasło – min. 8 znaków: 1 DUŻA litera, 1 mała litera, 1 znak specjalny, 1 cyfra

☐ Akceptuję [Regulamin](#) i [Politykę prywatności](#) serwisu Konfeo i zobowiązuję się do ich przestrzegania.

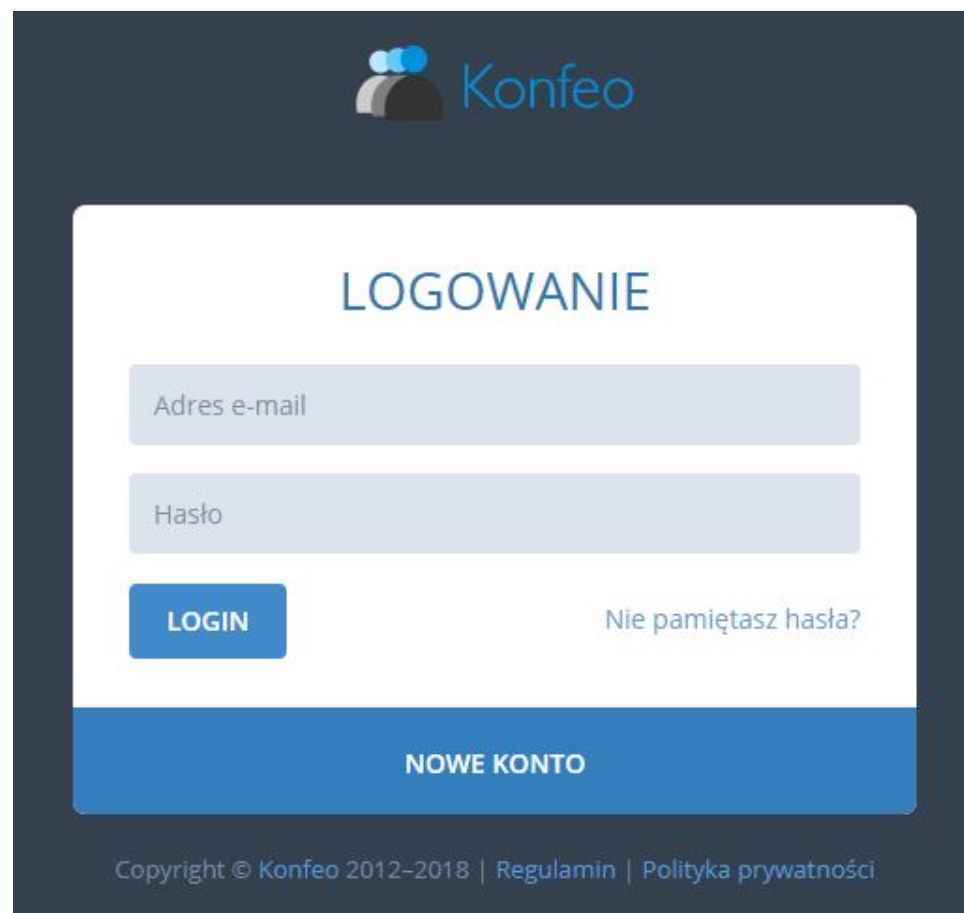
ZAŁÓŻ KONTO

Copyright © Konfeo 2012–2018 | [Regulamin](#) | [Polityka prywatności](#)

3. Sprawdź swoją skrzynkę mailową, aktywuj Konto i zaloguj się do systemu!



4. Zaloguj się do Konfeo



The image shows a login page for Konfeo. At the top, there is a logo consisting of three stylized human figures in blue and grey, followed by the word "Konfeo" in a blue sans-serif font. Below the logo, the word "LOGOWANIE" is centered in a blue sans-serif font. Underneath, there are two light grey input fields. The first field is labeled "Adres e-mail" and the second is labeled "Hasło". Below the email field is a blue button with the word "LOGIN" in white capital letters. To the right of the login button is a link that says "Nie pamiętasz hasła?". At the bottom of the login area is a wide blue button with the text "NOWE KONTO" in white capital letters. The entire login form is set against a dark blue background. At the very bottom of the page, there is a line of small text: "Copyright © Konfeo 2012–2018 | Regulamin | Polityka prywatności".

Konfeo

LOGOWANIE

Adres e-mail

Hasło

LOGIN

Nie pamiętasz hasła?

NOWE KONTO

Copyright © Konfeo 2012–2018 | Regulamin | Polityka prywatności

5.

Dodaj pierwsze wydarzenie 😊



+ Dodaj wydarzenie

Szukaj uczestnika...



Joga Joga



Start



Pulpit systemu



Lista wydarzeń



Rozliczenia z Konfeo

Konfeo – komfort organizacji wydarzeń Strona startowa

Witaj! Cieszymy się bardzo, że zdecydowałeś/aś się korzystać z naszego systemu! Możesz być pewien, że **Konfeo** jest:



bezpieczny, zainstalowany na profesjonalnych serwerach



najszybszy spośród internetowych systemów organizacji wydarzeń *



dostępny online 24h na dobę przez cały rok



zaprojektowany przy użyciu najnowszych technologii

Pamiętaj! Organizując wydarzenia jesteś **Administratorem Danych Osobowych** uczestników i **na Tobie spoczywa odpowiedzialność** za właściwe przygotowanie procesu rejestracji. **Konfeo** może wesprzeć Cię systemowo w przygotowaniu tego procesu, aby był zgodny z wymogami ogólnego rozporządzenia o ochronie danych osobowych (RODO). **Zobacz, co zrobić.** To proste.

Zależy nam na tym, aby system był jak najbardziej intuicyjny dla uczestników i administratorów wydarzeń. Chętnie zapoznamy się z Twoimi wrażeniami i uwagami dotyczącymi obsługi – **Tvoja opinia jest dla nas bardzo ważna.**

Co teraz? **To proste!**

+ Dodaj pierwsze wydarzenie!

6. Wybierz BEZPŁATNE WYDARZENIE

WYBIERZ TYP WYDARZENIA

Wydarzenie Płatne

Uczestnicy **płacą** za udział w wydarzeniu. Organizator płaci za korzystanie z Konfeo zgodnie z **aktualnym cennikiem**.

Wydarzenie Bezpłatne plus

Udział w wydarzeniu jest **bezpłatny**. Organizator może korzystać z rozszerzonych funkcji Konfeo i płaci zgodnie z **aktualnym cennikiem**.

Wydarzenie Bezpłatne

Udział w wydarzeniu jest **bezpłatny**. Organizator używa systemu Konfeo bez opłat i korzysta z dostępnych funkcji.



7. Podaj PODSTAWOWE DANE

W adresie strony wpisz
wymyślona przez siebie
nazwę oraz

-odu2022

np.
mindfulnessnacodzien-odu
2022

lub
cokolwiek-innego-odu2022

USTAWIENIA PODSTAWOWE

Pełna nazwa wydarzenia *

np. Spokojny umysł

Adres strony rejestracji w systemie Konfeo *

https:// spokojny-umysl-odu2021

.konfeo.com

Język strony rejestracji

polski

Wpisz unikalną nazwę subdomeny dla strony rejestracji. Pamiętaj, aby nie używać polskich znaków specjalnych. W długich adresach dziel słowa znakami myślnika (-), w ten sposób link będzie dzielił się na wersy.

Data i godzina rozpoczęcia wydarzenia *

25.01.2021 10:00

Data i godzina zakończenia wydarzenia *

25.01.2021 18:00

Limit uczestników

np. 15

Podaj, jeśli wydarzenie ma ograniczoną liczbę miejsc

Dalej

Anuluj

Czy w adresie strony poza wymyśloną nazwą
wpisałeś/wpisałaś **-odu2022** ???

Adres strony rejestracji w systemie Konfeo *

https:// spokojny-umysl-odu2021

.konfeo.com

Wpisz unikalną nazwę subdomeny dla strony rejestracji. Pamiętaj, aby nie używać polskich znaków specjalnych. W długich adresach dziel słowa znakami myślnika (-), w ten sposób link będzie dzielił się na wersy.

8. Uzupełnij dane kontaktowe oraz opis wydarzenia

DANE TELEADRESOWE I OPIS WYDARZENIA

E-mail kontaktowy do Organizatora *

spokojna-glowa@gmail.com

Telefon kontaktowy do Organizatora

500000000

Adres miejsca gdzie odbędzie się wydarzenie

Klinika Uważności
ul. Spokojna 125
80-100 Gdańsk

Opis wydarzenia na stronę rejestracji

B

I



Zapraszamy na bezpłatne warsztaty z mnichem Zen. Jeżeli czujesz, że stres kieruje Twoim życiem, masz wrażenie, że wciąż gdzieś pędzisz i nie masz dla siebie czasu - zapisz się na spotkanie!

Porozmawiamy o naszych problemach, sposobach na redukcję stresu, metodach medytacji, by ukoić skołatane nerwy :)

TWOJE WYDARZENIE JEST GOTOWE!

Rzuć okiem, czy wszystkie
podane informacje są
właściwe?

To jest link do rejestracji na
Twoje wydarzenie, możesz
umieścić go na swoim fb
oraz stronie internetowej

INFORMACJE, KTÓRE PODAŁEŚ

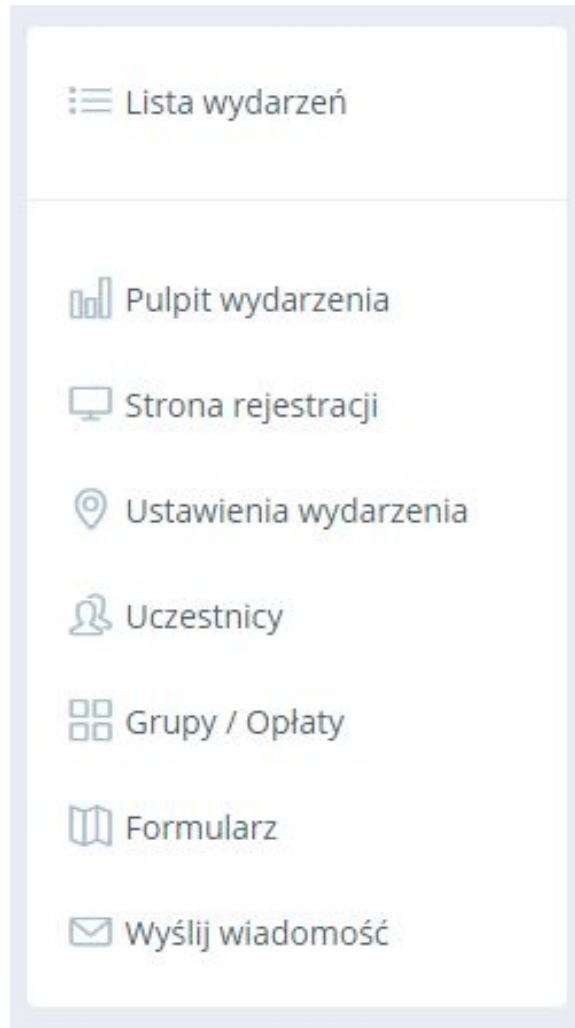
Nazwa wydarzenia:	np. Spokojny umysł
Typ:	Bezpłatne
Rozpoczęcie:	25.01.2021 10:00
Zakończenie:	25.01.2021 18:00
Język rejestracji:	polski
Adres:	Klinika Uważności ul. Spokojna 125 80-100 Gdańsk
E-mail:	spokojna-glowa@gmail.com
Telefon:	500000000
Strona rejestracji:	https://spokojny-umysl-odu2021.konfeo.com

Opis wydarzenia:

Zapraszamy na bezpłatne warsztaty z mnichem Zen. Jeżeli czujesz, że stres kieruje Twoim życiem, masz wrażenie, że wciąż gdzieś pędzisz i nie masz dla siebie czasu - zapisz się na spotkanie!

Porozmawiamy o naszych problemach, sposobach na redukcję stresu, metodach medytacji, by ukoić skołatane nerwy :)

DODATKOWE INFORMACJE



- W menu wydarzenia znajdziesz wszystkie potrzebne narzędzia do zarządzania wydarzeniem
- W razie problemów wejdź w [najczęstsze pytania](#)

Jeśli masz jeszcze jakieś wątpliwości lub pytania napisz do nas:

kontakt@dni-uwaznosci.pl



www.dni-uwaznosci.pl

[Znajdź nas na FB](#)



FUNDACJA
ROZWOJU
MINDFULNESS