

Załącznik nr 2
Formularz zgłaszania projektów w ramach budżetu pracowniczego
Edycja 2025

Tytuł projektu: Śpiewające SGH–grupowe zajęcia z emisji głosu dla wszystkich pracowników.
Wnioskodawcy: dr Maria Pietrzak, dr Beata Marciniak, dr Marta Marszałek
Dlaczego projekt jest ważny? (nie więcej niż 100 słów) <i>WSKAZÓWKA: Proszę krótko opisać, jakie potrzeby ma realizować projekt i jaki może mieć wpływ na całą społeczność Uczelni.</i> Regularny udział w grupowych zajęciach z emisji głosu wspiera: • profilaktykę chorób aparatu mowy, kręgosłupa, układu krążenia i innych; • podnoszenie jakości przekazu informacji mówionej, dlatego świadomość dotycząca higieny głosu i umiejętność właściwej emisji może podnieść jakość życia nie tylko nauczyciela akademickiego, ale także pracowników wszystkich innych jednostek. • redukcję ogólnego poziomu stresu przez rozluźnienie ciała w trakcie ćwiczeń emisyjnych; • poprawę zdrowia psychofizycznego; • proces wzmacniania całego organizmu; • budowanie relacji opartych na otwartości i postawie słuchania, które są podstawą dobrze wykonywanych ćwiczeń emisyjnych; • produkcję endorfin, podnosząc poziom szczęścia. WAŻNE! W zajęciach mogą uczestniczyć wszyscy. Każdy ma możliwości rozwoju emisji głosu, trzeba tylko regularnie ćwiczyć.
Opis projektu (nie więcej niż 250 słów) <i>WSKAZÓWKA: Proszę krótko opisać działania niezbędne do realizacji projektu. Proszę pamiętać, że im bardziej precyzyjny opis, tym łatwiej głosujący zorientują się w idei projektu.</i> W celu realizacji projektu potrzebne będzie: • Zebranie przez formularz zgłoszeń chętnych na zajęcia (Microsoft Forms), • Ustalenie dostępności czasowej prowadzącej zajęcia (dr Justyna Pakulak wykładowczyni UMFC, dyrygentka Chóru Filharmonii Narodowej) , • Rezerwacja sali na zajęcia – preferowana Aula VII, która sprawdziła się najbardziej w czasie projektu GO (Głos i Oddech), którego elementem były również zajęcia z emisji głosu, • Wniosek w WF, przygotowanie i podpisanie umowy zlecenia z prowadzącą zajęcia, • Przesłanie grafiku spotkań osobom zapisanym na zajęcia, • Rozliczanie zajęć co miesiąc na podstawie rachunku.

Uproszczony kosztorys:

- 250 zł brutto za 1 godzinę zajęć dla grupy 50 – 70 chętnych w Auli VII
- 1 x w tygodniu
- 14 tygodni w semestrze zimowym 2025/2026
- 14 tygodni w semestrze letnim 2025/2026

250 zł x 28 tygodni= 7000 zł