**Zał. Nr 1 do wniosku projektowego:**

**Problemy/wyzwania**, które zostaną rozwiązane w związku z realizacją projektu:

1. Przestrzeń będzie pomagać studentom oraz pracownikom akademickim i administracyjnym w optymalnym wykorzystaniu przerw w trakcie dnia pracy, zwłaszcza **w warunkach dużych przeciążeń stresującymi** **obowiązkami** zawodowymi/akademickimi, upowszechniającego się **stylu pracy metodą projektową wymagającą wysokiej koncentracji**, kreatywności i **działania zespołowego**, **zadań wykonywanych pod presją czasu** oraz oczekiwań jak najlepszych rezultatów.
2. SIESTA-FIT ROOM pozwoli zminimalizować napięcie i stres poprzez odprężenie fizyczne samodzielnie lub przy pomocy profesjonalnej kadry fizjoterapeutów, rozładować negatywne emocje, jak również może przyczynić się do poprawy **komunikacji wewnętrznej w grupach studenckich i zespołach pracowniczych**.
3. **Wyzwaniem**, z którym spotykają się obecnie organizacje, instytucje i inne miejsca pracy **jest równowaga** pomiędzy optymalnym wykorzystywaniem kapitału zawodowego swoich pracowników, a zabezpieczeniem ich potrzeb do kreatywnego odpoczynku w trakcie dnia pracy, która powinna być postrzegana nie jako strata, lecz inwestycja w pracownika i jego potencjał. Projekt SIESTA-FIT ROOM może pomóc tę równowagę wzmacniać.
4. Przestrzeń mogłaby również zachęcać uczestników do rozmowy i **wzajemnej wspólnotowej pomocy o charakterze miękkim,** bo niekiedy rozmowa przy sporcie lub chilloucie z koleżanką/kolegą (nawet tymi, których nie znamy) o bieżących problemach, sprawach dnia codziennego może być najbardziej pomocna w rozwiązaniu problemów w tej określonej sytuacji i czasie.

**Etapy** realizacji projektu:

**I etap** – przygotowanie dokumentacji projektowej (projekt architektoniczno-budowlany), Pokój powinien mieć przestrzeń zaprojektowaną w sposób mobilny (zwłaszcza w strefie chillout i rekreacji), tak aby w miarę łatwo dopasowywać swoje funkcje do bieżących potrzeb użytkowników. Musi być to przestrzeń dostosowana do potrzeb osób niepełnosprawnych, najlepiej na terenie kampusu centralnego – nie może być ono zbyt odległe od kampusu centralnego, ponieważ studenci i pracownicy nie zdążą wykorzystać czasu przeznaczonego na przerwę od obowiązków służbowych/akademickich.

**II etap** – wykonanie prac budowlanych (adaptacja pomieszczeń do potrzeb SIESTA-FIT ROOM)

**III etap** – zamówienie sprzętu i wyposażenia, ustalenie regulaminu korzystania z pokoju (zasada nieodpłatności, wyjątek odpłatność tylko za zabiegi fizykoterapii; rezerwacja terminu korzystania z pokoju dotyczy tylko strefy fit (fizjoterapia))

**IV etap** – zatrudnienie opiekuna pokoju (recepcja); UWAGA – projekt nie generuje kosztów zatrudnienia personelu rehabilitacyjnego, ponieważ koszty te ponoszone będą przez gabinet fizykoterapii jak na dotychczasowych zasadach (tzn. w formule jak dla obecnej lokalizacji), jedyny koszt to dofinansowanie dostosowania nowej przestrzeni do wymogów ustawy o zawodzie fizjoterapeuty (szczegóły w budżecie).

**Fotografie przykładów** rozwiązań przestrzeni relaksu i rekreacji w przerwach w trakcie pracy i zajęć dydaktycznych – źródła internetowe













