

REGULAMIN KONKURSU

„Quiz Silniejsi od Stresu 2026”

§ 1

Postanowienia ogólne

1. Niniejszy Regulamin określa zasady i warunki uczestnictwa w **Konkursie „Quiz Silniejsi od Stresu 2026”** (dalej jako „**Konkurs**”).
2. Organizatorem Konkursu jest Bliżej Centrum Psychoterapii – Bogna PISAŃCZUK, 95-200 Pabianice, ul. Łaska 40/93, NIP: 7311995106, zwany dalej „**Organizatorem**”.
3. Konkurs jest przeprowadzony w ramach wydarzenia: **Silniejsi od Stresu | Pabianickie Dni Zdrowia Psychicznego 2026**, lokalnie w ECHO Centrum Handlowe w Pabianicach.
4. Treść Regulaminu zostaje podana do publicznej wiadomości i będzie dostępna do czasu rozstrzygnięcia Konkursu na stronie internetowej Organizatora: <https://www.terapiablizej.pl/swiatowy-dzien-zdrowia-psychicznego/>

§ 2

Cel Konkursu

Celem Konkursu jest kształtowanie i podnoszenie świadomości na temat budowania odporności psychicznej i profilaktyki zdrowia psychicznego w społeczności lokalnej mieszkańców miasta Pabianic i okolicy.

§ 3

Przedmiot Konkursu

Przedmiotem Konkursu jest udział w Quizie pt. „Quiz Silniejsi od Stresu 2026”, którego tematyka jest związana z profilaktyką zdrowia psychicznego.

§ 4

Warunki uczestnictwa

1. Konkurs przeprowadzany jest za pośrednictwem 4 formularzy konkursowych, dostępnych za pomocą kodów QR podczas wydarzenia.
2. Warunkiem udziału w Konkursie jest jak najszybsze udzielenie poprawnych odpowiedzi na pytania konkursowe zawarte w quizie. Wyniki każdego quizu będą liczone osobno.
3. Uczestnikiem Konkursu może być każda osoba fizyczna, która:
 - a. nie jest powiązana w żaden sposób tj. osobowo, kapitałowo lub organizacyjnie z Organizatorem Konkursu, w szczególności nie jest pracownikiem ani najbliższym członkiem rodziny pracownika Organizatora;
 - b. zapoznała się z Regulaminem Konkursu i akceptuje jego postanowienia;
 - c. rejestruje się jako Uczestnik Konkursu i wykona zadanie (zadania) konkursowe.

4. Wskazana w formularzu nazwa **Uczestnika Konkursu** w zależności od indywidualnej decyzji użytkownika może być powiązana lub niepowiązana z danymi identyfikacyjnymi (np. imię Uczestnika i znak specjalny), ale nie może zawierać treści lub powiązań do słów obraźliwych, obelżywych lub wywołujących kontrowersyjne skojarzenia.
5. Brak spełnienia któregokolwiek z warunków określonych w ust. 3, stanowi podstawę do wykluczenia z Konkursu, a w przypadku późniejszego wykrycia tych okoliczności, w tym po dniu wydania nagrody, prawo do dochodzenia jej zwrotu.
6. Uczestnictwo w Konkursie jest dobrowolne i bezpłatne.

§ 5

Przeprowadzenie Konkursu

1. Konkurs rozpoczyna się **10.10.2026 r.** w godzinach: **12:45, 13:45, 14:45, 16:00** (Organizator przewiduje możliwość przesunięcia godzin startu poszczególnych quizów o czym poinformuje Uczestników konkursu w trakcie wydarzenia **Silniejszy od Stresu | Pabianickie Dni Zdrowia Psychicznego 2026**, lokalnie w ECHO Centrum Handlowe w Pabianicach). Quizy będą organizowane bezpośrednio po warsztatach oraz prelekcji, zgodnie z harmonogramem:

10 października 2026 r.

11:00 – 12:45 – *„Mały człowiek – wielka siła. Jak wspierać odporność psychiczną dziecka”*

13:00 – 13:45 – *„Silniejszy od Stresu” – Jak regulować emocje, czyli emocjonalne S.O.S.?*

14:00 – 14:45 – *„Ciało pamięta stres” – Jak poprzez ciało pomóc sobie wyciszyć głowę?*

15:00 – 16:00 – Panel dyskusyjny *„Zapytaj eksperta – odporność psychiczna bez tabu”* ze specjalistami zdrowia psychicznego: psychiatrą, psychoterapeutą, psychologiem oraz fizjoterapeutą i quiz z nagrodami.

2. Zakończenie Konkursu nastąpi **10.10.2026 r.** o godzinie maksymalnie **17:00**.
3. Każde z poszczególnych zadań konkursowych będzie zawierać **3 pytania**.
4. Za każdą poprawną odpowiedź na pytanie Uczestnik Konkursu otrzymuje **1 pkt**.
5. Każdy Uczestnik Konkursu może wziąć udział w kilku quizach.
6. Za każde z rozwiązyanych zadań konkursowych Uczestnikom Konkursu przyznawane są punkty, które podlegają sumowaniu.
7. W przypadku gdy dwóch lub więcej Uczestników Konkursu posiada taką samą liczbę punktów, wówczas decyduje kolejność zgłoszenia. Osoby, które rozpoczną zadanie konkursowe przed wyznaczoną przez Organizatora godziną startu (ogłoszoną w trakcie wydarzenia), zostaną zdyskwalifikowane.

§ 6

Zasady wykluczania i unieważnienia Konkursu

1. Uczestnicy niespełniający warunków niniejszego Regulaminu podlegają

wykluczeniu z udziału w Konkursie.

2. Z udziału w Konkursie może zostać wykluczony uczestnik, który:
 - a. wykorzystuje luki lub błędy aplikacji w celu osiągnięcia wyników;
 - b. zakładając konto podaje nazwę zawierającą treści lub powiązania do słów obraźliwych, obelżywych lub wywołujących kontrowersyjne skojarzenia.
 - c. korzysta z botów, skryptów, automatów.
3. Organizator zastrzega sobie prawo do unieważnienia Konkursu w dowolnym czasie w sytuacji, gdy wykonane przez Uczestników zadania konkursowe będą obciążone wadą, która nie pozwoli na wyłonienie Laureatów zgodnie z prawem i Regulaminem.

§ 7

Nagrody i wydanie nagród

1. Laureatami Konkursu zostanie **12 Uczestników Konkursu**, którzy w chwili zakończenia Konkursu, tj. **10.10.2026 r.** w godzinach: **13:00, 14:00, 15:00, 16:00** (lub odpowiednio później w przypadku wydłużenia czasu trwania warsztatów, o czym Organizator poinformuje w trakcie konkursu) zdobędą największą liczbę punktów w najkrótszym czasie dla każdego z quizów.
2. Każdy z 12 Laureatów Konkursu otrzyma nagrodę (przewidziane są nagrody książkowe, vouchery na usługi oraz akcesoria służące fizjoterapii).

Quiz 1: „Mały człowiek – wielka siła”, odbywający się po warsztacie: 11:00 – 12:45 – „Mały człowiek – wielka siła. Jak wspierać odporność psychiczną dziecka”

1. miejsce: poradnik dla rodziców: **„Dziecko odporne psychicznie. Jak wychować odważne i otwarte dzieci w świecie pełnym lęku?”**, Muniya S. Khanna, Philip C. Kendall + voucher na 50-minutową konsultację w Centrum Psychoterapii – Bliżej w zakresie wsparcia rodzicielskiego.
2. miejsce: książka: **„Czując. Rozmowy o emocjach”**, Agnieszka Jucewicz.
3. miejsce: podwójna, sensoryczna piłka do masażu

Quiz 2: „Silniejszy od Stresu”, odbywający się po warsztacie: 13:00 – 13:45 – „Silniejszy od Stresu” – Jak regulować emocje, czyli emocjonalne S.O.S.?

1. miejsce: książka: **„Budowanie pewności siebie. Podejście skoncentrowane na współczuciu”** Mary Welford + voucher na 50-minutową konsultację w Centrum Psychoterapii – Bliżej w zakresie regulacji emocjonalnej.
2. miejsce: Książka: **„Czując. Rozmowy o emocjach”**, Agnieszka Jucewicz.
3. miejsce: podwójna, sensoryczna piłka do masażu

Quiz 3: „Ciało pamięta stres”, odbywający się po warsztacie: 14:00 – 14:45 – „Ciało pamięta stres” – Jak poprzez ciało pomóc sobie wyciszyć głowę?

1. miejsce: zestaw wałek i piłka do rollowania i masażu + voucher na konsultację z fizjoterapeutką uroginekologiczną Moniką Strumiło – Siokrą –

- Jej Fizjoterapia.
2. miejsce: zestaw wałek i piłka do rollowania i masażu
 3. miejsce: podwójna piłka sensoryczna do masażu

Quiz 4: „Zapytaj eksperta”, odbywający się po prelekcji: 15:00 – 16:00.

1. miejsce: książka: **„To już nie działa. Uwolnij się od sposobów postępowania, które dawniej pomagały, a dziś ci szkodzą”** Richard Brouillette
 2. miejsce: książka: **„Czując. Rozmowy o emocjach”**, Agnieszka Jucewicz.
 3. miejsce: podwójna piłka sensoryczna do masażu
3. Nagród rzeczowych, o której mowa w ust. 2 powyżej, nie można zamienić na nagrodę pieniężną ani inną nagrodę rzeczową.
 4. Laureaci Konkursu zobowiązani będą do odbioru nagród bezpośrednio po zakończeniu konkursu, podczas wydarzenia. Brak odebrania nagrody oznacza jednocześnie rezygnację z niej.
 5. Laureat, który nie spełni wymogu określonego w ust. 4 w terminie tam wskazanym zostanie pozbawiony prawa nagrody, a nagroda zostanie przyznana kolejnej osobie w rankingu.

§ 8

Informacja dotycząca przetwarzania danych osobowych

1. Administratorem, czyli podmiotem decydującym o celach i środkach przetwarzania danych osobowych pozyskanych w związku z organizacją Konkursu, jest Bliżej Centrum Psychoterapii – Bogna PISAŃCZUK, 95-200 Pabianice, ul. Łaska 40/93, NIP: 7311995106. Z administratorem można się skontaktować poprzez adres e-mail: kontakt@terapiablizej.pl lub pisemnie na adres korespondencyjny: Bliżej Centrum Psychoterapii – Bogna PISAŃCZUK, 95-200 Pabianice, ul. Łaska 40/93.
2. Dane osobowe pozyskane w związku z organizacją Konkursu przetwarzane będą przez Organizatora na podstawie zgody na ich przetwarzanie. Organizator przetwarzać będzie pozyskane w związku z organizacją Konkursu dane osobowe w celach związanych z organizacją, przeprowadzeniem i rozstrzygnięciem Konkursu, a w przypadku Laureatów Konkursu w celach związanych z przesłaniem przyznanej nagrody, a także w celu realizacji obowiązków dotyczących ewidencji korespondencji i archiwizacji dokumentacji zgodnie z ustawą o narodowym zasobie archiwalnym i archiwach.
3. Wszystkim osobom, których dane przetwarzane są na podstawie zgody przysługuje prawo do wycofania wyrażonej zgody na przetwarzanie danych osobowych, ale cofnięcie zgody nie wpływa na zgodność z prawem przetwarzania, którego dokonano na podstawie zgody przed jej wycofaniem. Wycofanie zgody na przetwarzanie danych osobowych jest równoznaczne z brakiem możliwości udziału w Konkursie lub brakiem możliwości przesłania przyznanej nagrody.

4. Pozyskane w związku z organizacją Konkursu dane będą przetwarzane przez Organizatora do czasu osiągnięcia celu, dla którego zostały pozyskane, przez okresy przewidziane przepisami prawa w tym zakresie, w tym przez okres przechowywania dokumentacji określony w przepisach powszechnych i uregulowaniach wewnętrznych Organizatora w zakresie archiwizacji dokumentów, który może zostać przedłużony o okres dochodzenia roszczeń przysługujących Organizatorowi i w stosunku do niego lub do czasu odwołania zgody na ich przetwarzanie o ile organizator nie wykaże, że niezbędność dalszego ich przetwarzania nie wynika z innych przesłanek. Zgodnie z obowiązującymi uregulowaniami informacje i dane dotyczące organizacji i przeprowadzenia Konkursu przechowywane będą przez okres 5 lat licząc od dnia 1 stycznia następującego po zakończeniu Konkursu.
5. Pozyskane w związku z organizacją Konkursu dane osobowe mogą zostać udostępnione przez Organizatora innym odbiorcom, jeżeli obowiązek taki będzie wynikać z przepisów prawa. Pozyskane w związku z organizacją Konkursu dane osobowe mogą zostać udostępnione przez Organizatora także podmiotom przetwarzającym dane w imieniu Organizatora (podmioty przetwarzające), np. podmioty świadczące usługi informatyczne, usługi niszczenia dokumentów.
6. Zgodnie z RODO, osobom, których dane Organizator będzie przetwarzać w ww. celach przysługuje:
 - 1) prawo do wycofania zgody na przetwarzanie danych osobowych;
 - 2) prawo dostępu do danych osobowych i otrzymania ich kopii;
 - 3) prawo do sprostowania/poprawiania danych osobowych;
 - 4) prawo do usunięcia danych osobowych, w sytuacji, gdy przetwarzanie danych nie następuje w celu wywiązania się z obowiązku wynikającego z przepisu prawa lub w ramach sprawowania władzy publicznej;
 - 5) prawo do ograniczenia przetwarzania danych, przy czym przepisy odrębne mogą wyłączyć możliwość skorzystania z tego prawa;
7. W przypadku chęci skorzystania z któregokolwiek z ww. uprawnień należy kontaktować się z Inspektorem Ochrony Danych Osobowych w sposób wskazany w ust. 2 lub pisemnie na adres siedziby, wskazany w ust. 1.
8. Wszystkim osobom, których dane osobowe są przetwarzane przysługuje prawo do wniesienia skargi do Prezesa Urzędu Ochrony Danych Osobowych na niezgodne z prawem przetwarzanie danych osobowych.
9. Zgodnie z art. 21 RODO osobom, których dane Organizator będzie przetwarzać w ww. celach określonych w ust. 3 nie przysługuje prawo sprzeciwu, wobec przetwarzania danych osobowych, gdyż podstawą prawną przetwarzania danych osobowych jest zgoda i realizacja przez Organizatora obowiązków wynikających z przepisów prawa (art. 6 ust. 1 lit. a i c RODO).
10. Podanie danych osobowych ma charakter dobrowolny, ale jest niezbędne do udziału w Konkursie, a w przypadku Laureatów dodatkowo do przesłania przyznanej nagrody. 12. W oparciu o dane osobowe uczestników Konkursu Organizator nie będzie podejmował zautomatyzowanych decyzji, w tym decyzji będących wynikiem profilowania. Organizator nie przewiduje przekazywania danych osobowych Uczestników Konkursu do państwa trzeciego (tj. państwa,

które nie należy do Europejskiego Obszaru Gospodarczego obejmującego Unię Europejską, Norwegię, Liechtenstein i Islandię) ani do organizacji międzynarodowych.

§ 9

Postanowienia końcowe

1. Uczestnictwo w Konkursie jest równoznaczne z akceptacją niniejszego Regulaminu.
2. Postanowienia Regulaminu stanowią podstawę do prowadzenia Konkursu, a ich interpretacja należy do Organizatora.
3. Organizator Konkursu nie ponosi odpowiedzialności za podanie nieprawdziwych danych przez Uczestników. Podanie nieprawdziwych danych skutkuje pozbawieniem prawa do nagrody.
4. Niniejszy Regulamin jest jedynym dokumentem określającym zasady udziału w Konkursie.
5. Kwestie sporne związane z interpretacją Regulaminu lub kwestie nieuregulowane w Regulaminie rozstrzyga Organizator.
6. Każdy Uczestnik może wystąpić do Organizatora, używając e-maila użytego przy rejestracji, na adres e-mail kontakt@terapiablizej.pl z pytaniami dotyczącymi Konkursu, aplikacji, jak też zastrzeżeniami dotyczącymi Konkursu, rozstrzygnięć itp.
7. W sprawach nieuregulowanych w Regulaminie Konkursu mają zastosowanie przepisy powszechnie obowiązującego prawa polskiego, w tym Kodeksu Cywilnego.
8. Organizator zastrzega sobie prawo zmiany niniejszego Regulaminu wyłącznie z ważnych powodów.