

DAJEMY MOC



Raport z działań 2025

Kim jesteśmy?

Fundacja Marka Kamińskiego wspiera dzieci, młodzież i dorosłych w budowaniu pewności siebie, odporności psychicznej i świadomym dążeniu do wyznaczonych celów. Czerpiemy z doświadczenia Marka Kamińskiego, który w ekstremalnych warunkach udowodnił, że wytrwałość i siła psychiki pozwalają realizować marzenia.

Wierzymy, że każdy ma w sobie potencjał, by przekraczać własne ograniczenia. Nasze programy i inicjatywy dają narzędzia, wiedzę i inspirację potrzebną do rozwoju kompetencji emocjonalnych, wzmacniania rezyliencji oraz radzenia sobie ze stresem i wyzwaniami.

W ciągu ostatnich **5 lat** w działaniach fundacji wzięło udział ponad **10 000** uczestników.





Co się u nas działo?



✓ Realizacja programów i warsztatów

- Przeprowadziliśmy programy odporności psychicznej dla dzieci z Ukrainy.
- Zrealizowaliśmy program dla wychowanków ośrodka wychowawczego we współpracy z Konsorcjum Filantropijnym.
- Przygotowaliśmy i zrealizowaliśmy program dla dzieci z Wielkopolski we współpracy z Klubami Rotary.
- Organizowaliśmy warsztaty i szkolenia dla dzieci i młodzieży na terenie całej Polski.

✓ Wydarzenia fundraisingowe i społecznościowe naszej fundacji:

- Organizacja 2 Marszów Mocy.
- Organizacja Kongresu Mocy 2025.
- Walka bokierska Marka Kamińskiego z Przemysławem Saletą.
- Organizacje licytacji i zbiórek.
- Organizacja spotkań młodzieży z Janem Melą.

Co się u nas działo?



✓ **Rozwój i wdrażanie narzędzi**

- Rozszerzenie dostępu do Life Plan App dla nowych szkół, organizacji i grup młodzieżowych.
- Wprowadzenie aktualizacji testu odporności psychicznej TOP.
- Wykorzystanie Dziennika Mocy i Power4Start w programach.

✓ **Działania międzynarodowe**

- Przeprowadzenie międzynarodowego pilotażu edukacyjnego w USA (Portland, San Jose, Miami, Chicago).

Nasze osiągnięcia w 2025 roku

✓ Program odporności psychicznej dla dzieci z Ukrainy

- Przeprowadziliśmy dedykowany program wsparcia dla dzieci i młodzieży, które przyjechały do Polski po doświadczeniach wojny i migracji.
- **100 uczestników** wzięło udział w cyklu warsztatów z budowania odporności psychicznej, poczucia własnej wartości i radzenia sobie z emocjami.
- Wykorzystano narzędzia Fundacji: warsztaty Metody Biegun oraz Life Plan App.
- Zajęcia odbywały się w bezpiecznej, przyjaznej przestrzeni i były dla dzieci jednym z pierwszych stabilnych punktów po traumatycznych doświadczeniach.
- Projekt stał się jednym z kluczowych działań Fundacji na rzecz integracji i wsparcia młodzieży dotkniętej wojną.



Nasze osiągnięcia w 2025 roku



✓ W latach 2024–2025 Fundacja Marka Kamińskiego zrealizowała zagraniczny pilotaż programu odporności psychicznej dla dzieci i młodzieży w Stanach Zjednoczonych, którego celem było sprawdzenie skuteczności i odbioru Metody Biegun w środowisku polonijnym oraz amerykańskim.

- Program objął ponad **1 100 dzieci i młodzieży** w czterech dużych ośrodkach w USA:
 - Portland – 50 dzieci (szkoła polonijna),
 - San Jose – ok. 700 uczniów (10 szkół amerykańskich),
 - Miami (Pompano Beach) – ok. 100 dzieci (5 grup),
 - Chicago – ok. 460 dzieci (2 ośrodki polonijne).
- Warsztaty koncentrowały się na budowaniu odporności psychicznej, pracy z emocjami, planowaniu celów oraz wykorzystaniu Life Plan App.
- Pilotaż potwierdził, że Metoda Biegun jest zrozumiała i dobrze odbierana także poza Polską, co stanowi istotny krok w kierunku dalszego rozwoju działań Fundacji na rynku międzynarodowym.



Nasze osiągnięcia w 2025 roku

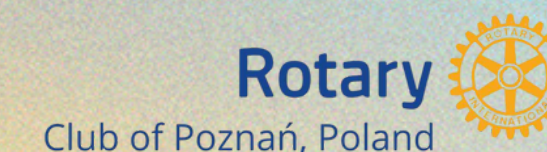
✓ Wspólny projekt z Konsorcjum Filantropijnym, który planujemy kontynuować w 2026 roku:

- Wsparcie dla **70 wychowanków** z Młodzieżowego Ośrodka Socjoterapii w Kiernozi.
- Budowanie odporności psychicznej.
- Rozwijanie motywacji i sprawczości.
- Praca z emocjami i planowaniem przyszłości.
- Wprowadzanie narzędzi do pracy własnej (książki dziennik mocy i power 4start, Life Plan App).
- Wyjazd z noclegiem nad jezioro do Cichowa.
- Zajęcia w ośrodku z treningami fizycznymi i mentalnymi (metoda biegun oraz z Miłką Raulin i Robertem Burneiką).
- Potwierdzenie skuteczności Metody Biegun w pracy z młodzieżą z trudnych środowisk.
- Projekt pozwolił młodym ludziom uwierzyć w siebie, nauczyć się wyznaczać cele i przejąć kontrolę nad swoim życiem.



 **KAMINSKI**
FOUNDATION

Nasze osiągnięcia w 2025 roku



✓ Współpraca z Klubami Rotary – wsparcie dla dzieci z regionu wielkopolskiego

- Dzięki współpracy z Klubami Rotary Fundacji udało się:
- Zebrać środki finansowe na projekt skierowany do dzieci i młodzieży z terenów Wielkopolski.
- Przygotować plan przeszkoleń nawet **400 dzieci**, które mają zostać objęte programem edukacyjnym opartym na Metodzie Biegun.
- Zorganizować spotkania młodzieży z Janem Melą.
- Wdrożyć Life Plan App jako narzędzie rozwoju i pracy nad odpornością psychiczną.
- Pokazać jak ogromną wartość ma połączenie działań społecznych z lokalnym zaangażowaniem i pracą samorządową.



Nasze osiągnięcia w 2025 roku

- Ponad **1000 dzieci i młodzieży** objętych programami Fundacji w Polsce i za granicą.
- Ponad **3500 dzieci i młodzieży** uczestniczących w wykładach i prelekcjach w Polsce i USA.
- Przygotowanie modelu programu dla **400 dzieci** w Wielkopolsce we współpracy z Klubami Rotary.
- Kongres Mocy 2025 okazał się najbardziej spektakularną edycją w całej historii wydarzenia – osiągnął najwyższą frekwencję skupiając **ponad 400 uczestników**.
- Marsze Mocy zgromadziły ponad **300 uczestników**.
- Ponad **400 dzieci** uczestniczyło w warsztatach LifePlan Academy: w Starachowicach, Jazgarzewie, Kowalewie, Łazach, Żyrardowie, Opolu, Miłkowicach, Legnicy.



Dlaczego to robimy?

Współczesna młodzież coraz częściej doświadcza trudności w budowaniu poczucia sprawczości i dążeniu do własnych celów.

Badania prowadzone przez Fundację Unaweza, Centrum Psychoterapii „Pokonaj Lęk” oraz UNICEF wskazują, że wielu młodych ludzi zmagają się z niską samooceną, brakiem akceptacji siebie i poczuciem niepewności wobec przyszłości.

Równocześnie raport Pracodawców RP (2025) pokazuje, że 10–20% młodych Europejczyków doświadcza zaburzeń psychicznych wymagających interwencji, a objawy depresji i lęku dotyczą niemal połowy nastolatków.

Wyniki te podkreślają ogromną potrzebę wsparcia psychologicznego i edukacyjnego, które umożliwi rozwój kompetencji osobistych, wzmacnia pewność siebie oraz motywację do działania, jednocześnie przeciwdziałając negatywnym skutkom zdrowotnym i społecznym.



78% polskich maturzystów w badaniu Długosza (2025) doświadcza obniżonego dobrostanu, co wskazuje na znaczące wyzwania w obszarze zdrowia psychicznego w tej grupie.



Według UNICEF prawie 46 tys. nastolatków rocznie popełnia samobójstwo, a połowa zaburzeń zdrowia psychicznego zaczyna się przed 14. rokiem życia, często pozostając nieleczone.



Nastolatki spędzający ponad 3 godziny dziennie w mediach społecznościowych w badaniu z 2024 roku doświadczają dwukrotnie większego ryzyka negatywnych wyników zdrowia psychicznego.



Ponad 1/3 dzieci w badaniu PICTURE (Wrocław, Polska, 2025) doświadczała lęku, strachu lub wybuchów gniewu, a 15% zgłaszało objawy depresji, co wskazuje na istotne wyzwania w obszarze zdrowia psychicznego dzieci i młodzieży.

Nasze produkty, które budują odporność psychiczną i kompetencje przyszłości

wśród dzieci i młodzieży oraz dorosłych



✓ MARSZE MOCY

To unikalne wydarzenia integrujące Uczestników, które przyczyniają się do promocji zdrowego stylu życia i budowania wspólnoty.

✓ SZKOLENIA, WARSZTATY, WEBINARY

Nasze szkolenia są dostosowane do potrzeb zarówno dzieci, jak i dorosłych, koncentrując się na rozwijaniu kluczowych umiejętności, koniecznych do budowania odporności psychicznej.

✓ LIFE PLAN ACADEMY

Program motywacyjno-rozwojowy przeznaczony dla młodzieży, za pomocą którego młodzi ludzie uczą się realizować swoje cele.

✓ TEST ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Psychometryczne narzędzie diagnostyczne oceniające zdolność jednostki do radzenia sobie w trudnych sytuacjach życiowych, co może pomóc w identyfikacji potrzeb w zakresie wsparcia.

NARZĘDZIA:

✓ KURS ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

Program edukacyjny, który uczy technik radzenia sobie ze stresem i przeciwdziałania wypaleni.

✓ APLIKACJA LIFE PLAN APP

Cyfrowe rozwiązanie wspierające użytkowników w realizacji celów życiowych poprzez planowanie i monitorowanie postępów.

II Małopolski Marsz Mocy



II Małopolski Marsz Mocy



III Pomorski Marsz Mocy



III Pomorski Marsz Mocy



Kongres Mocy 2025



Kongres Mocy 2025



Kongres Mocy 2025



Kongres Mocy 2025



KAMINSKI
FOUNDATION



LifePlan Academy



LifePlan Academy



LifePlan Academy



Wykłady i prelekcje



Docenili nas!

Marek Kamiński został uhonorowany Medalem „Człowiek wspaniałego serca i wielkiego czynu”, przyznany przez Kapitułę „Dobrodzieja Dzieci” pod przewodnictwem Wojewody Pomorskiej Beaty Rutkiewicz.

Uroczyste wręczenie Medalu „Człowiek wspaniałego serca i wielkiego czynu” odbyło się 2 grudnia 2025 roku podczas gali „Mikołajki z Dobrodziejem Dzieci” w Muzeum II Wojny Światowej w Gdańsku. Wydarzenie objęte zostało honorowym patronatem Wojewody Pomorskiej, Marszałka Województwa Pomorskiego, Prezydenta Miasta Gdańska, Senatora Bogdana Borusewicza oraz Przewodniczącej Rady Miasta Gdańska.

Marek Kamiński dołączył tym samym do grona dotychczasowych laureatów Medalu „Człowiek wspaniałego serca i wielkiego czynu”, wśród których znajdują się m.in.: senator Bogdan Borusewicz, Wojewoda Pomorska Beata Rutkiewicz, gen. prof. dr hab. Bogusław Pacek, Zenon Żajęc, Dariusz Michalczewski, Robert Silski, Diety od Brokuła, Marek Więctawek i Marzena Lachowska.

Wyróżnienie stanowi wyraz uznania dla jego wieloletniego zaangażowania na rzecz dzieci i młodzieży oraz działań wspierających ich rozwój psychiczny i osobisty.



Nasze wartości w partnerstwie

Wspierając Fundację Marka Kamińskiego, firma może zyskać na kilku płaszczyznach. Oto propozycje wartości, jakie firma otrzymuje poprzez zaangażowanie we wsparcie naszej fundacji:



Budowanie wizerunku odpowiedzialnej marki:

Współpraca z fundacją podnosi profil firmy jako zaangażowanej w odpowiedzialność społeczną, zwłaszcza w kontekście inicjatyw społecznych, zdrowia psychicznego oraz edukacji przyszłych pokoleń.



Budowanie zaangażowanego środowiska w firmie:

Zaangażowanie w projekty fundacji pomaga w tworzeniu więzi emocjonalnych, wpływając pozytywnie na lojalność pracowników i klientów. Możliwość udziału w Marszach Mocy lub dedykowanych programach rozwoju odporności psychicznej może stać się częścią oferty benefitów pracowniczych.



Pozycjonowanie jako lider CSR/ESG:

Wsparcie projektów fundacji wzmacnia pozycję marki w obszarze CSR/ESG, co jest obecnie istotnym aspektem zarówno dla konsumentów, jak i inwestorów, szczególnie w obszarze edukacji i zdrowia psychicznego.

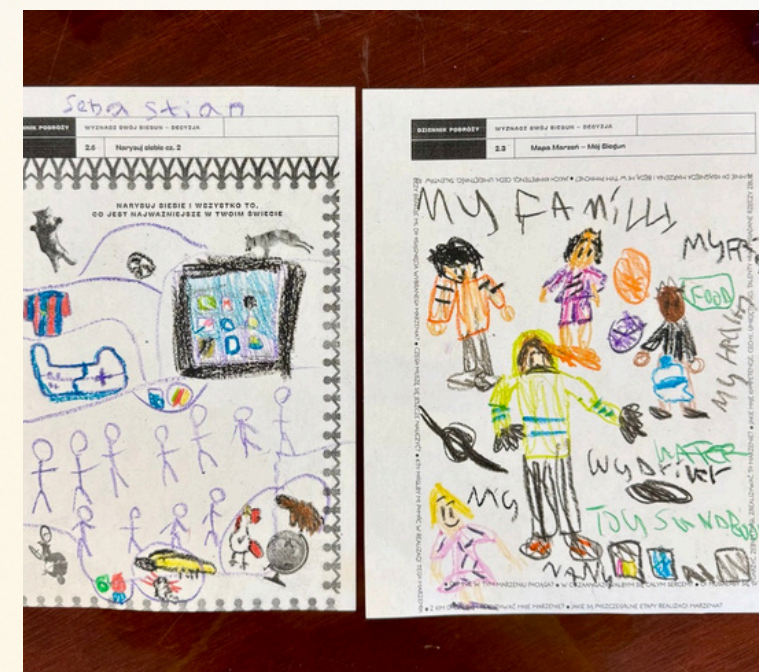


Widoczność wśród liderów opinii i pozytywna ekspozycja medialna:

Partnerstwo to także możliwość współuczestniczenia w wydarzeniach publicznych, takich jak Kongres Mocy, oraz większa widoczność w mediach i na kanałach fundacji, co zwiększa rozpoznawalność marki wśród liderów opinii jako marki odpowiedzialnej społecznie.



Działamy również w USA



Zaufali nam:



Nasze plany na 2026 rok

- ✓ Naszą misją jest dotrzeć do jak największej ilości dzieci i młodzieży z programem **LPA**, ale także nowymi tematami warsztatów, takimi jak **inkluzywność**, czy **edukacja cyfrowa**.
- ✓ Planujemy rozszerzyć formułę, w jakiej powstawały **Marsze Mocy**. Chcemy włączyć naszych Partnerów w proces wyboru lokalizacji oraz dać możliwość łączenia Marszy z wewnętrznymi wydarzeniami w firmach czy instytucjach.
- ✓ Planujemy nawiązywać **współprace strategiczne** z Partnerami, którzy połączą z nami siły na rzecz budowania odporności psychicznej dzieci i młodzieży.
- ✓ Zapraszamy do wspierania naszych działań w charakterze **Ambasadora Fundacji**.
- ✓ Obejmiemy programem wsparcia kolejne placówki – domy dziecka, świetlice środowiskowe, szkoły oraz inne placówki opiekuńczo-wychowawcze.
- ✓ Będziemy pracować na rzecz dywersyfikacji źródeł fundacji oraz naszej dalszej profesjonalizacji w działaniach statutowych.
- ✓ Będziemy rozwijać aplikację **LifePlan App**, polepszając jej funkcjonalność.
- ✓ Dołączymy jako **partner społeczny** do wydarzeń o charakterze targów i konferencji, wspierając naszych partnerów merytorycznie oraz popularyzując misję naszej Fundacji.
- ✓ Na bazie naszego sukcesu w 2025 roku, planujemy przygotowanie jesienią konferencji **Kongres Mocy 2026**
- ✓ Obchodzimy **21 rocznicę wyprawy na bieguny** z Janem Melą.



Nasz zespół:



Weronika Ceynowa

COO

Małgorzata Dąbrowska

Office Manager

Monika Grycaj

Senior E-commerce & Marketing Specialist

Magdalena Jarmaczyk

Project Manager

Kinga Ksel

Koordynatorka rozwoju wydawnictwa

Dominika Milewczyk

Social Media Specialist

Nowi członkowie zespołu:



Jakub Wawron

Social Media Manager profili Marka Kamińskiego

Mateusz Filipski

Producent video projektu Pole2Pole

Zuzanna Przybek

Zarządzanie projektem i partnerstwami
Pole2Pole

Zuzanna Ostrowska

Logistyka i operacje Pole2Pole

Anastazja Jedynak

Asystentka Project Managera

Vladyslava Liakhova

wolontariuszka

DZIĘKUJEMY ŻE JESTEŚCIE Z NAMI!



**PIOTR
KACZMARSKI**



**KAMILA
MAZUREK**



**AGNIESZKA
ŻÓŁTOWSKA**



**KATARZYNA
LUBOWIECKA**



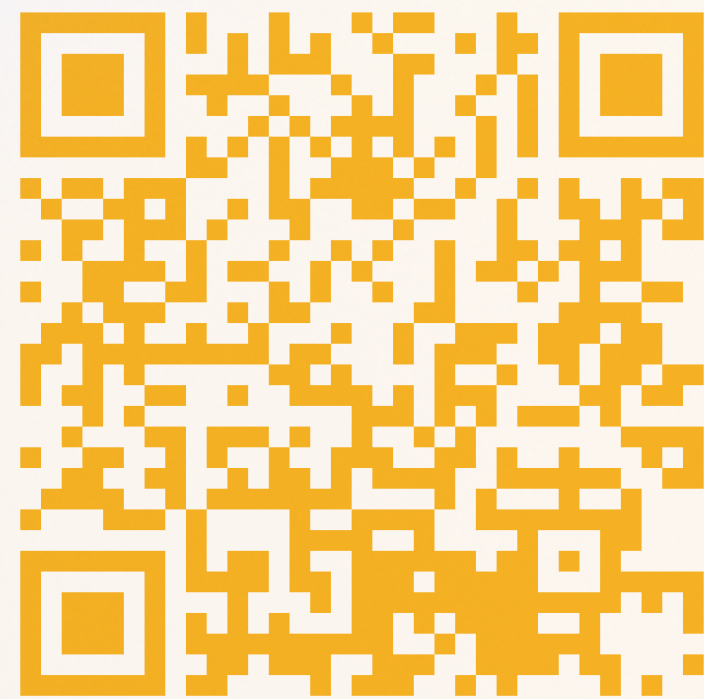
**MARIUSZ
TOKARSKI**



Możliwość wsparcia działań Fundacji Marka Kamińskiego



Dziękujemy.



[siepomaga.pl/fundacja
markakaminskiego](http://siepomaga.pl/fundacja-markakaminskiego)

