



#sPokójPWr

Pilotażowy projekt **POKOJÓW WYCISZENIA** na Politechnice Wrocławskiej

Cel Projektu

Celem projektu jest **zapewnienie wszystkim użytkownikom kampusu PWr, w tym osobom ze szczególnymi potrzebami, większego komfortu na naszej Uczelni** w postaci przestrzeni służących wyciszeniu i zadbaniu o swoje potrzeby. Drugim celem projektu jest **wykonanie i opatentowanie autorskich kapsuł wyciszenia**, zaprojektowanych przez Pracowników i Studentów Politechniki Wrocławskiej.

Zakres projektu

Projekt zakłada wykonanie trzech **POKOJÓW WYCISZENIA** w różnych formach:

1. **POMIESZCZENIE** - jako wydzielony w budynku pokój lub jego fragment,
2. **POKÓJ MOBILNY** – w boksie akustycznym (gotowy produkt) stawianym w przestrzeni korytarza,
3. **KAPSUŁA** – w zaprojektowanej przez studentów i pracowników PWr formie „kapsuły uważności” sytuowanej w przestrzeni korytarza.

Projekt zakłada wykonanie projektów aranżacji pokoi, ich wykonanie, wyposażenie w niezbędne elementy i przetestowanie przez społeczność uczelni.

Odbiorcy projektu

POKOJE WYCISZENIA są przeznaczone dla każdego pracownika i studenta, który potrzebuje **#sPokoju**, wyciszenia, poprawy koncentracji, odreagowania stresujących sytuacji, odciążenia się od hałasu i innych bodźców zewnętrznych, zażycia leków. Użytkownikami takich przestrzeni mogą być **osoby ze szczególnymi potrzebami**, w tym z niepełnosprawnościami, osoby wysokowrażliwe, osoby w kryzysie zdrowia psychicznego, w spektrum autyzmu, osoby przyjmujące leki (także w zastrzykach), ale także **młodzi rodzice**, kobiety w ciąży, matki karmiące, osoby oraz z małymi dziećmi, oraz **każdy, kto potrzebuje chwili wyciszenia i odseparowania od zewnętrznych bodźców**.

Uzasadnienie projektu

Badania wskazują, że stres i hałas wpływają negatywnie na zdolność mózgu do koncentracji.

Przebudźcowanie wpływa negatywnie na funkcjonowanie człowieka oraz jego działanie w kontekście pracy naukowej. Kampus Politechniki Wrocławskiej jest na co dzień miejscem pełnym życia. Często doświadczamy tu hałasu, natłoku wielu informacji i emocji. Brakuje również przestrzeni, gdzie studenci czy pracownicy mogą w intymnych warunkach odprężyć się, albo np. zażyć leki.

Odpowiedzią na wskazane mogą być **POKOJE WYCISZENIA**.

W założeniu mają to być przestrzenie posiadające określone i wyraźne granice, stanowiące barierę chroniącą przed szumem informacyjnym, przesytem i chaosem dostarczanych danych. To miejsce, które ma być kojarzone z ciszą i spokojem, opanowaniem emocji. **POKOJE WYCISZENIA** mają poprawić funkcjonowanie członków społeczności Politechniki Wrocławskiej poprzez:

1. Redukcję stresu i poprawę zdrowia psychicznego - **POKÓJ WYCISZENIA** zapewni przestrzeń do relaksu, medytacji lub po prostu odprężenia się, co może pomóc w redukcji stresu i poprawie ogólnego zdrowia psychicznego.
2. Poprawę koncentracji i efektywności nauki - **POKÓJ WYCISZENIA** da studentom i pracownikom możliwość skupienia się w cichym otoczeniu
3. Wsparcie studentów i pracowników w potrzebie - **POKÓJ WYCISZENIA** ma być komfortową przestrzenią dla osób, które potrzebują chwili spokoju ze względu na stany emocjonalne, lęki czy inne wyzwania, z którymi się borykają.
4. Promowanie dobrych praktyk zdrowia psychicznego – wspieranie świadomości dotyczącej zdrowia psychicznego poprzez taką inicjatywę pokazuje, że Uczelnia troszczy się o dobrostan wszystkich członków wspólnoty akademickiej.
5. Zwiększenie satysfakcji i komfortu pracy - posiadanie przestrzeni wyciszenia może poprawić ogólną satysfakcję z pracy zarówno studentów, jak i pracowników. Tworząc środowisko, które wspiera koncentrację i dobrowolne odcięcie się od hałasu zewnętrznego, uczelnia może zwiększyć komfort pracy i nauki dla wszystkich zainteresowanych.
6. Wzrost kreatywności i innowacyjności - cisza i spokój sprzyjają kreatywności. Dla studentów, pracowników i doktorantów, którzy angażują się w proces twórczy, posiadanie miejsca, gdzie mogą skupić się na swoich pomysłach bez zakłóceń, może przyczynić się do powstania nowych innowacyjnych projektów i badań.

Utworzenie **POKOJÓW WYCISZENIA** jest działaniem w pełni zgodnym z **misją Politechniki Wrocławskiej - kształtujemy przyszłość z wrażliwością na potrzeby społeczne**. Jest to także praktyczna realizacja wartości PWr - **otwartości Uczelni na zróżnicowane potrzeby członków społeczności, w tym także osób ze szczególnymi potrzebami**. Jest to także **element realizacji strategicznych celów Uczelni w obszarze Społeczności** (C1. rozwój wspierającego i integrującego środowiska pracy) **oraz Infrastruktury** (C1. stworzenie przyjaznego, integrującego, dostępnego,

zielonego oraz tętniącego życiem kampusu, sprzyjającego rozwojowi osobistemu i budowaniu poczucia przynależności).

Potrzebę stworzenia na Politechnice Wrocławskiej **POKOJÓW WYCISZENIA** potwierdzają przeprowadzone w 2023 r. w ramach projektu studenckiego “FAQ 2.0” badanie ankietowe, których celem było zebranie informacji na o potrzebach studentów ze szczególnymi potrzebami, w tym z niepełnosprawnościami, oraz ich znajomych. Uczestnikami badania było 295 studentek i studentów ze wszystkich Wydziałów. Respondenci zauważyli, że ważnym aspektem w procesie edukacji jest, aby uczelnia oferowała miejsca, w których można odciąć się od bodźców słuchowych, zmniejszyć obciążenie sensoryczne oraz odreagować napięcie. Jako preferowane rozwiązanie wskazano **POKOJE WYCISZENIA**. Także 94 (12,8%) uczestników badania Work-Life Balance przeprowadzonego w 2023 r. wśród pracowniczek i pracowników PWr wskazało na potrzebę istnienia takich przestrzeni na Uczelni. **POKOJE WYCISZENIA** stanowiłyby także atrakcyjny element oferty dla kandydatów na studia, którzy biorą pod uwagę takie czynniki przy wyborze uczelni.

Opis projektu

Proponujemy wdrożyć pilotażowo trzy odmienne w formie **POKOJE WYCISZEŃ** na Politechnice Wrocławskiej poprzez (1) **dostosowanie pomieszczenia** (całego lub części), (2) postawienie w przestrzeniach korytarzy **pokoju mobilnego - boks akustyczny** zaaranżowanego pod potrzeby takiej funkcji. Dodatkowo chcielibyśmy opracować (3) **własny projekt „kapsuły uważności”** pod logiem Politechniki Wrocławskiej, dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami. Wszystkie te formy wraz z wizualizacjami opisano szczegółowo w załączniku nr. 3. Wstępnie mamy także uzgodnione lokalizacje tych form na terenie kampusu głównego PWr, odpowiednio w budynkach: (1) C-19, (2) D-21 oraz (3) w łączniku C-4 – C-5.

Projekt pilotażowy ma z założenia być kontynuowany w większej skali. Po przetestowaniu różnych trzech form **POKOJÓW WYCISZENIA** chcielibyśmy wybrać najlepszą formę tworzenia takich miejsc, dlatego po wdrożeniu projektu chcielibyśmy uzyskać w przeprowadzonych wśród użytkowników różnych przestrzeni wyciszenia ankietach odpowiedź, które rozwiązanie jest najbardziej korzystne i najczęściej wykorzystywane przez społeczność PWr.

POKOJE WYCISZEŃ byłyby przeznaczone do użytku osób związanych z Uczelnią, dlatego chcielibyśmy, aby były one objęte systemem kontroli dostępu kompatybilnym z legitymacjami studenckimi i kartami pracowniczymi. Taki system umożliwiłby monitorowanie zajętości pokoi, ich rezerwacji, ale także pozwoliłby na dokładną analizę wykorzystania pokoi.

Wdrożenie pokoi wyciszenia konsultujemy z innymi uczelniami posiadającymi takie przestrzenie, m.in. Politechniką Opolską i Uniwersytetem Śląskim. Ich użytkowanie odbywać się będzie w oparciu o regulamin opracowany we współpracy z Działem Dostępności i Wsparcia Osób z Niepełnosprawnościami.

Harmonogram projektu

Projekt zostanie podzielony na 4 główne etapy:

ETAP PROJEKTOWY (luty – czerwiec 2024)	
POMIESZCZENIE	<ul style="list-style-type: none"> a) Analiza i wybór lokalizacji; b) Opracowanie projektu koncepcyjnego; c) W przypadku konieczności przeprowadzenia większych prac budowlanych wykonanie projektu technicznego;
POKÓJ MOBILNY (BOKS)	<ul style="list-style-type: none"> a) Analiza i wybór lokalizacji; b) Opracowanie projektu koncepcyjnego; c) Dokonanie ustaleń z wykonawcą nt. parametrów boksu, użytych materiałów, wprowadzenia dodatkowych elementów koniecznych do dostosowania boksu do potrzeb osób z niepełnosprawnościami;
KAPSUŁA	<ul style="list-style-type: none"> a) Opracowanie projektu koncepcyjnego; b) Przeprowadzenie symulacji akustycznych i ergonomicznych; c) Analiza i wybór lokalizacji prototypu testowego na terenie Uczelni; d) Opracowanie projektu wykonawczego;
ETAP WYKONAWCZY (lipiec – wrzesień 2024)	
POMIESZCZENIE	<ul style="list-style-type: none"> a) Przeprowadzenie procedury inwestycyjnej. b) Remont pomieszczenia. c) Wyposażenie pomieszczenia w sprzęty typu fotel, pufa, leżanka, stolik, zabawki antystresowe.
POKÓJ MOBILNY (BOKS)	<ul style="list-style-type: none"> a) Zainstalowanie boksu w wybranej lokalizacji. b) Wyposażenie boku w elementy typu fotel, pufa, stolik, zabawki antystresowe.
KAPSUŁA	<ul style="list-style-type: none"> a) Budowa prototypu i instalacja w wybranej wcześniej lokalizacji b) Przeprowadzenie prac badawczych nad prototypem, w tym przeprowadzenie testów i analizy akustycznej.
ETAP WDROŻENIA (październik – listopad 2024)	
<ul style="list-style-type: none"> a) Przygotowanie dokumentacji i zgłoszenie patentu lub wzoru użytkowego b) Promocja POKOJÓW WYCISZENIA c) Udostępnienie pokoi i testowanie ich przez społeczność PWr 	
ETAP KONSULTACJI (listopad – grudzień 2024)	
<p>Przeprowadzenie ankiet i zebranie wyników;</p> <p>Podsumowanie projektu i sformułowanie rekomendacji dla wdrożeń miejsc wyciszenia.</p>	