

REGULAMIN KONKURSU „Twoja własna Formuła Wygrywania”

1. Postanowienia ogólne

1. Organizatorem konkursu „Twoja własna Formuła Wygrywania” (dalej: „Konkurs”) jest firma Instytut BezStresu z siedzibą przy ul. Marii Curie-Skłodowskiej 3/117 w Białymstoku, NIP: 5423360814 (dalej: „Organizator”).
2. **Konkurs przeprowadzany jest na profilach Organizatora w serwisach:**
 - o Instagram: @moh_instytut_bezstresu
 - o Facebook: Minds Of Hope – Instytut BezStresu @MindsOfHope
3. Konkurs nie jest sponsorowany, wspierany, administrowany ani związany z Meta Platforms, Inc.
4. Udział w Konkursie oznacza akceptację niniejszego Regulaminu.

2. Czas trwania Konkursu

1. Konkurs trwa od **8.12.2025, godzina 15:00** do **14.12.2025, 23:59**.
2. Wyniki zostaną ogłoszone najpóźniej do **16.12.2025** w odpowiedzi do komentarza pod postem konkursowym oraz wiadomości prywatnej do Zwycięzcy

3. Warunki uczestnictwa

1. Uczestnikiem może być każda osoba fizyczna, która:
 - o ukończyła 18 lat,
 - o posiada aktywne konto na Instagramie lub Facebooku,
 - o spełni warunki udziału opisane w §4.
2. W Konkursie nie mogą brać udziału pracownicy i współpracownicy Organizatora ani członkowie ich rodzin.

4. Zasady udziału

Aby wziąć udział w Konkursie, użytkownik musi:

1. Zaobserwować profil Organizatora na Instagramie lub Facebooku.
2. Polubić post konkursowy.
3. Oznaczyć znajomego w komentarzu pod postem konkursowym.
4. Każdy uczestnik może dodać dowolną liczbę komentarzy, o ile nie narusza to zasad serwisu.

5. Nagrody

1. W Konkursie przewidziano **10 nagród** w postaci książek:
 - o 10 × „Formuła Wygrywania. Bez filtra o przywództwie, w którym liczą się wyniki nie etykiety” – dr Anna Kieszowska-Grudny, dr Ewa Szymczak.
2. Nagrody nie podlegają wymianie na ekwiwalent pieniężny ani inną nagrodę.

3. Zwycięzcy Konkursu zostaną wyłonieni w drodze losowania. Każdy komentarz opublikowany pod postem konkursowym, spełniający warunki określone w Regulaminie, stanowi jeden los w Konkursie. Spośród wszystkich prawidłowych zgłoszeń wylosowanych zostanie 10 (dziesięciu) Uczestników, którzy spełnili warunki udziału w Konkursie.

6. Ogłoszenie wyników i odbiór nagrody

1. Organizator ogłosi zwycięzców poprzez wskazanie ich w odpowiedzi do komentarza pod postem konkursowym oraz wiadomości prywatnej.
2. Zwycięzcy są zobowiązani do odpowiedzi Organizatorowi na wiadomość prywatną w ciągu 5 dni.
3. Nagrody zostaną wysłane pocztą/kurierem na adres wskazany przez zwycięzcę lub mogą być odebrane osobiście w Instytucie BezStresu w Warszawie.
4. Brak kontaktu w terminie skutkuje utratą prawa do nagrody.

7. Przetwarzanie danych osobowych

1. Administratorem danych osobowych uczestników jest Organizator.
2. Dane osobowe będą przetwarzane wyłącznie w celu przeprowadzenia Konkursu i wydania nagród.
3. Uczestnikom przysługuje prawo dostępu do danych, ich sprostowania, usunięcia oraz inne prawa wynikające z RODO.
4. Dane zwycięzców mogą być ujawnione publicznie w zakresie nazwy profilu.

8. Reklamacje

1. Reklamacje dotyczące Konkursu można zgłaszać mailowo na adres: **kontakt@InstytutBezStresu.pl** w terminie 14 dni od daty zakończenia Konkursu.
2. Reklamacje będą rozpatrywane w ciągu 14 dni od daty wpłynięcia.

9. Postanowienia końcowe

1. Organizator zastrzega sobie prawo do zmian niniejszego Regulaminu, jeśli nie wpłynię to na pogorszenie warunków udziału.
2. Regulamin jest dostępny na stronie oraz w wiadomości prywatnej na życzenie uczestnika.
3. W sprawach nieuregulowanych zastosowanie mają przepisy prawa polskiego.