

**OSTATNIA AKTUALIZACJA:** 1 października 2023 roku

Jestem świadoma zagrożeń wynikających z przetwarzania danych osobowych poprzez korzystanie z internetu. Staram się dokładać starań, aby zapewnić odpowiedni sposób ochrony danych oraz ich bezpieczeństwa. Zapewniam, że dane osobowe są gromadzone przez mnie z należytą starannością i odpowiednio chronione przed dostępem do nich przez osoby do tego nieupoważnionych.

Nie wszystkie uprawnienia, które przedstawię Ci w dalszej części tego dokumentu będą przysługiwać Ci bezwzględnie i w stosunku do wszystkich czynności związanych z przetwarzaniem Twoich danych osobowych.

Zawsze możesz jednak zwrócić się do mnie z żądaniem pod adresem e-mailowym: [kontakt@mindfulunity.pl](mailto:kontakt@mindfulunity.pl) lub pisemnie na adres: Magdalena Najar Orzycka 14 m. 69; 02- 695 Warszawa o udostępnienie Ci informacji o tym, jakie dane na Twój temat posiadam oraz w jakich celach je przetwarzam.

§ 1

Niniejszy dokument zatytułowany „Polityka prywatności” (dalej: Polityka) ma za zadanie stanowić mapę wymogów, zasad i regulacji ochrony danych osobowych w praktyce Magdaleny Najar w skrócie w Praktyce lub w skrócie “Praktyk”. Niniejsza Polityka jest polityką ochrony danych osobowych w rozumieniu RODO – rozporządzenia Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27.04.2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych).

§ 2

Polityka zawiera:

- a) opis zasad ochrony danych obowiązujących w Praktyce,
- b) odwołania do załączników uszczegóławiających (wzorcowe procedury lub instrukcje dotyczące poszczególnych obszarów z zakresu ochrony danych osobowych wymagających doprecyzowania w odrębnych dokumentach).

§ 3

Praktyk jest odpowiedzialny za wdrożenie i utrzymanie niniejszej Polityki.

Praktyk zapewnia ponadto zgodność postępowania współpracowników Praktyka z niniejszą Polityką w odpowiednim zakresie, gdy dochodzi do przekazania im danych osobowych przez Praktyka w niezbędnym zakresie, np. w ramach współpracy z biurem rachunkowym.

§ 4

**SKRÓTY I DEFINICJE**

**Polityka** – oznacza niniejszą Politykę ochrony danych osobowych, o ile co innego nie wynika wyraźnie z kontekstu.

**RODO** – oznacza rozporządzenie Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z 27.04.2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (ogólne rozporządzenie o ochronie danych) (Dz.Urz. UE L 119, s. 1).

**Dane** – oznaczają dane osobowe, o ile co innego nie wynika wyraźnie z kontekstu.

**Dane szczególnych kategorii** – oznaczają dane wymienione w art. 9 ust. 1 RODO, tj. dane osobowe ujawniające pochodzenie rasowe lub etniczne, poglądy polityczne, przekonania religijne lub światopoglądowe, przynależność do związków zawodowych, dane genetyczne, biometryczne w celu jednoznacznego zidentyfikowania osoby fizycznej lub dane dotyczące zdrowia, seksualności lub orientacji seksualnej.

**Dane karne** – oznaczają dane wymienione w art. 10 RODO, tj. dane dotyczące wyroków skazujących i naruszeń prawa. Dane dzieci – oznaczają dane osób poniżej 16. roku życia.

**Osoba** lub **Użytkownik** – oznacza osobę, której dane dotyczą w szczególności klient Praktyka, o ile co innego nie wynika wyraźnie z kontekstu lub osoba, która odwiedza stronę internetową Praktyka

**Podmiot przetwarzający** – oznacza organizację lub osobę, której Praktyk powierzyła przetwarzanie danych osobowych (np. usługodawca IT, zewnętrzna księgowość).

**Profilowanie** – oznacza dowolną formę zautomatyzowanego przetwarzania danych osobowych, które polega na wykorzystaniu danych osobowych do oceny niektórych czynników osobowych osoby fizycznej, w szczególności do analizy lub prognozy aspektów dotyczących efektów pracy tej osoby fizycznej, jej sytuacji ekonomicznej, zdrowia, osobistych preferencji, zainteresowań, wiarygodności, zachowania, lokalizacji lub przemieszczania się.

**Eksport danych** – oznacza przekazanie danych do państwa trzeciego lub organizacji międzynarodowej.

**IOD lub Inspektor** – oznacza Inspektora Ochrony Danych Osobowych.

**RCPD lub Rejestr** – oznacza Rejestr Czynności Przetwarzania Danych Osobowych.

## § 5

### OCHRONA DANYCH OSOBOWYCH W GABINECIE Praktyka ZASADY OGÓLNE

1. Ochrona danych osobowych w gabinecie Praktyka opiera się o reguły :

1. legalności – Praktyk dba o ochronę prywatności i przetwarza dane zgodnie z prawem.
2. bezpieczeństwa – Praktyk zapewnia odpowiedni poziom bezpieczeństwa danych, podejmując stale działania w tym zakresie.
3. poszanowania praw jednostki – Praktyk umożliwia osobom, których dane przetwarza, wykonywanie swoich praw i prawa te realizuje.
4. rozliczalności – Praktyk dokumentuje to, w jaki sposób spełnia obowiązki, aby w każdej chwili móc wykazać zgodność z wytycznymi RODO.

2.

Praktyk przetwarza dane osobowe z poszanowaniem następujących zasad:

- 1) w oparciu o podstawę prawną i zgodnie z prawem (legalizm);
- 2) rzetelnie i uczciwie (rzetelność);
- 3) w sposób przejrzysty dla osoby, której dane dotyczą (transparentność);
- 4) w konkretnych celach i nie „na zapas” (minimalizacja);
- 5) nie więcej niż potrzeba (adekwatność);
- 6) z dbałością o prawidłowość danych (prawidłowość);
- 7) nie dłużej niż potrzeba (czasowość);
- 8) zapewniając odpowiednie bezpieczeństwo danych (bezpieczeństwo).

3.

System ochrony danych osobowych w gabinecie Praktyka składa się z następujących elementów:

1) Inwentaryzacji danych, przez co należy rozumieć że Praktyk dokonuje identyfikacji zasobów danych osobowych w gabinecie Praktyka, klas danych, zależności między zasobami danych, identyfikacji sposobów wykorzystania danych ( tzw. inwentaryzacja), w tym:

- a) przypadków przetwarzania danych szczególnych kategorii i danych karnych;
- b) przypadków przetwarzania danych osób, których Praktyk nie identyfikuje ( tzw. dane niezidentyfikowane);
- c) przypadków przetwarzania danych dzieci;
- d) profilowania;
- e) współ administrowania danymi.

2) Rejestru, przez co należy rozumieć że Praktyk opracowuje, prowadzi i utrzymuje Rejestr Czynności Danych Osobowych w gabinecie Praktyka ( tzw. Rejestr). Rejestr jest narzędziem rozliczania zgodności z ochroną danych w gabinecie Praktyka.

3) Podstaw prawnych działania, przez co należy rozumieć że Praktyk zapewnia, identyfikuje, weryfikuje podstawy prawne przetwarzania danych i rejestruje je w Rejestrze, w tym:

- a) utrzymuje system zarządzania zgodami na przetwarzanie danych i komunikację na odległość,
- b) inwentaryzuje i uszczegóławia uzasadnienie przypadków, gdy Praktyk przetwarza dane na podstawie prawnie uzasadnionego interesu Praktyka.

- 4) Obsługi praw jednostki , przez co należy rozumieć że Praktyk spełnia obowiązki informacyjne względem osób, których dane przetwarza, oraz zapewnia obsługę ich praw, realizując otrzymane w tym zakresie żądania, w tym:
- obowiązki informacyjne, gdyż Praktyk przekazuje osobom prawem wymagane informacje przy zbieraniu danych i w innych sytuacjach oraz organizuje i zapewnia udokumentowanie realizacji tych obowiązków;
  - możliwość wykonania żądań prawem wymaganych, gdyż Praktyk weryfikuje i zapewnia możliwość efektywnego wykonania każdego typu żądania przez siebie i swoich dalszych przetwarzających;
  - obsługa żądań, gdyż Praktyk zapewnia odpowiednie nakłady i procedury, aby żądania osób były realizowane w terminach i w sposób wymagany RODO i dokumentowane;
  - zawiadamianie o naruszeniach, gdyż Praktyk na ustalenie konieczności zawiadomienia osób dotkniętych zidentyfikowanym naruszeniem ochrony danych.
- 5) Minimalizacja , przez co należy rozumieć że Praktyk posiada zasady i metody zarządzania minimalizacją ( tzw. privacy by default), a w tym:
- zasady zarządzania adekwatnością danych;
  - zasady reglamentacji i zarządzania dostępem do danych;
  - zasady zarządzania okresem przechowywania danych i weryfikacji dalszej przydatności.
- 6) Odpowiedni poziom bezpieczeństwa, przez co należy rozumieć że Praktyk zapewnia odpowiedni poziom bezpieczeństwa danych, w tym:
- przeprowadza analizy ryzyka dla czynności przetwarzania danych lub ich kategorii;
  - przeprowadza oceny skutków dla ochrony danych tam, gdzie ryzyko naruszenia praw i wolności osób jest wysokie;
  - dostosowuje środki ochrony danych do ustalonego ryzyka;
  - posiada system zarządzania bezpieczeństwem informacji;
  - stosuje procedury pozwalające na identyfikację, ocenę i zgłoszenie zidentyfikowanego naruszenia ochrony danych Prezesowi Urzędu Ochrony Danych, w tym zarządza incydentami.
- 7) Odpowiedni poziom doboru podmiotów przetwarzających, przez co należy rozumieć że Praktyk posiada zasady doboru przetwarzających dane na rzecz Praktyka, a także wymogów co do warunków przetwarzania (umowa powierzenia), jak również zasad weryfikacji wykonywania umów powierzenia.
- 8) Dbanie o odpowiedni eksport danych , przez co należy rozumieć że Praktyk posiada zasady weryfikacji, czy Praktyk nie przekazuje danych do państw trzecich (czyli poza UE, Norwegię, Liechtenstein, Islandię) lub do organizacji międzynarodowych oraz zapewnienia zgodnych z prawem warunków takiego przekazywania, jeśli ma ono miejsce.
- 9) Troska o tzw. privacy by design , przez co należy rozumieć że Praktyk zarządza zmianami wpływającymi na prywatność. W tym celu procedury uruchamiania nowych projektów i inwestycji w gabinecie Praktyka uwzględniają konieczność oceny wpływu zmiany na ochronę danych, analizę ryzyka, zapewnienie prywatności (a w tym zgodności celów przetwarzania, bezpieczeństwa danych i minimalizacji) już w fazie projektowania zmiany, inwestycji czy na początku nowego projektu.
- 10) Dbanie o bezpieczne przetwarzanie transgraniczne , przez co należy rozumieć że Praktyk posiada zasady weryfikacji, kiedy zachodzą przypadki przetwarzania transgranicznego oraz zasady ustalania wiodącego organu nadzorczego i głównej jednostki organizacyjnej w rozumieniu RODO dla takich przypadków

§ 6

## **INWENTARYZACJA**

- Dane szczególnych kategorii i dane karne – tutaj Praktyk identyfikuje przypadki, w których przetwarza lub może przetwarzać dane szczególnych kategorii lub dane karne, oraz utrzymuje dedykowane mechanizmy zapewnienia zgodności z prawem przetwarzania takich danych. W przypadku zidentyfikowania przypadków przetwarzania danych szczególnych kategorii lub danych karnych Praktyk postępuje zgodnie z przyjętymi zasadami w tym zakresie.
- Dane niezidentyfikowane – tutaj Praktyk identyfikuje przypadki, w których przetwarza lub może przetwarzać dane niezidentyfikowane, i utrzymuje mechanizmy ułatwiające realizację praw osób, których dotyczą dane niezidentyfikowane.
- Profilowanie – tutaj Praktyk identyfikuje przypadki, w których dokonuje profilowania przetwarzanych danych, i utrzymuje mechanizmy zapewniające zgodność tego procesu z prawem. W przypadku zidentyfikowania przypadków profilowania i zautomatyzowanego podejmowania decyzji Praktyk postępuje zgodnie z przyjętymi zasadami w tym zakresie.
- Współadministrowanie – tutaj Praktyk każdorazowo identyfikuje przypadki współadministrowania danymi i postępuje w tym zakresie zgodnie z przyjętymi zasadami.

## § 7

### REJESTR CZYNNOŚCI PRZETWARZANIA DANYCH

1. Rejestr Czynności Przetwarzania Danych (w skrócie oznaczany także jako : „ Rejestr ” lub „ RCPD ” ) stanowi formę dokumentowania czynności przetwarzania danych, pełni rolę mapy przetwarzania danych i jest jednym z kluczowych elementów umożliwiających realizację fundamentalnej zasady, na której opiera się cały system ochrony danych osobowych, czyli zasady rozliczalności.
2. Praktyk prowadzi Rejestr Czynności Przetwarzania Danych, w którym inwentaryzuje i monitoruje sposób, w jaki wykorzystuje dane osobowe.
3. Rejestr jest jednym z podstawowych narzędzi umożliwiających Praktykowi rozliczanie większości obowiązków ochrony danych.
4. W Rejestrze dla każdej czynności przetwarzania danych, którą Praktyk uznała za odrębną dla potrzeb Rejestru, Praktyk odnotowuje co najmniej:
  - 1) nazwę czynności,
  - 2) cel przetwarzania,
  - 3) opis kategorii osób,
  - 4) opis kategorii danych,
  - 5) podstawę prawną przetwarzania, wraz z wyszczególnieniem kategorii uzasadnionego interesu Praktyka, jeśli podstawą jest uzasadniony interes,
  - 6) sposób zbierania danych,
  - 7) opis kategorii odbiorców danych (w tym przetwarzających),
  - 8) informację o przekazaniu poza EU/EOG;
  - 9) ogólny opis technicznych i organizacyjnych środków ochrony danych.

## § 8

### PODSTAWY PRZETWARZANIA

1. Praktyk dokumentuje w Rejestrze podstawy prawne przetwarzania danych dla poszczególnych czynności przetwarzania.
2. Wskazując w dokumentach ogólną podstawę prawną: zgoda, umowa, obowiązek prawny, żywotne interesy, zadanie publiczne/władza publiczna, uzasadniony cel Praktyka, Praktyk dookreśla podstawę w precyzyjny i czytelny sposób, gdy jest to potrzebne.  
Na przykład dla przesłanki „zgody”, wskazując jej zakres, a gdy podstawą jest „ prawo ” wskazując konkretny przepis inne dokumenty, np. zawartą umowę, porozumienie administracyjne, a gdy powołuje się na tzw. „ żywotne interesy ” wskazując kategorie zdarzeń, w których się zmaterializują, a powołując się na tzw. „ uzasadniony cel ” wskazując konkretny cel, np. marketing własny, czy dochodzenie roszczeń.
3. Praktyk wdraża metody zarządzania zgodami umożliwiające rejestrację i weryfikację posiadania zgody osoby na przetwarzanie jej konkretnych danych w konkretnym celu, zgody na komunikację na odległość np. poprzez email, telefon, wiadomości sms, oraz rejestrację odmowy zgody, cofnięcia zgody i podobnych czynności jako choćby wniesiony sprzeciw co do przetwarzania.

## § 9

### SPOSÓB OBSŁUGI PRAW JEDNOSTKI

1. Praktyk dba o czytelność i styl przekazywanych informacji i komunikacji z osobami, których dane przetwarza.
2. Praktyk dba o dotrzymanie prawnych terminów realizacji obowiązków względem osób.
3. Praktyk wprowadza adekwatne metody identyfikacji i uwierzytelniania osób dla potrzeb realizacji praw jednostki i obowiązków informacyjnych.
4. W celu realizacji praw jednostki Praktyk zapewnia procedury i mechanizmy pozwalające zidentyfikować dane konkretnych osób przetwarzane przez Praktyka, zintegrować te dane, wprowadzać do nich zmiany i usuwać w sposób zintegrowany,
5. Praktyk dokumentuje obsługę obowiązków informacyjnych, zawiadomień i żądań osób.

### WYKONYWANE OBOWIĄZKI INFORMACYJNE

1. Praktyk określa zgodne z prawem i efektywne sposoby wykonywania obowiązków informacyjnych.
2. Praktyk informuje osobę o przedłużeniu ponad jeden miesiąc terminu na rozpatrzenie żądania tej osoby.
3. Praktyk informuje osobę o przetwarzaniu jej danych, przy pozyskiwaniu danych od tej osoby.
4. Praktyk informuje osobę o przetwarzaniu jej danych, przy pozyskiwaniu danych o tej osobie nie bezpośrednio od niej.
5. Praktyk określa sposób informowania osób o przetwarzaniu danych niezidentyfikowanych, tam, gdzie to jest możliwe, np. tabliczka z adnotacją o objęciu danego obszaru monitoringiem wizyjnym.
6. Praktyk informuje osobę o planowanej zmianie celu przetwarzania danych.
7. Praktyk informuje osobę przed uchycieniem ograniczenia przetwarzania.
8. Praktyk informuje odbiorców danych o sprostowaniu, usunięciu lub ograniczeniu przetwarzania danych, chyba że będzie to wymagało niewspółmiernie dużego wysiłku lub będzie niemożliwe.
9. Praktyk informuje osobę o prawie sprzeciwu względem przetwarzania danych najpóźniej przy pierwszym kontakcie z tą osobą.
10. Praktyk bez zbędnej zwłoki zawiadamia osobę o naruszeniu ochrony danych osobowych, jeżeli może ono powodować wysokie ryzyko naruszenia praw lub wolności tej osoby.

### SPOSOBY REAGOWANIA NA ŻĄDANIA OSÓB

1. Prawa „osób trzecich”, w tym przypadku, realizując prawa osób, których dane dotyczą, Praktyk wprowadza proceduralne gwarancje ochrony praw i wolności osób trzecich. W szczególności w przypadku powzięcia wiarygodnej wiadomości o tym, że wykonanie żądania osoby o wydanie kopii danych lub prawa do przeniesienia danych może niekorzystnie wpłynąć na prawa i wolności innych osób (np. prawa związane z ochroną danych innych osób, prawa własności intelektualnej, tajemnicę handlową, dobra osobiste), Praktyk może się zwrócić do osoby w celu wyjaśnienia wątpliwości lub podjąć inne prawem dozwolone kroki, łącznie z odmową zadośćuczynienia żądaniu.
2. „ Nie Przetwarzanie ”, w tym przypadku, Praktyk informuje osobę o tym, że nie przetwarza danych jej dotyczących, jeśli taka osoba zgłosiła żądanie dotyczące jej praw.
3. „ Odmowa ”, w tym przypadku Praktyk informuje osobę, w ciągu miesiąca od otrzymania żądania, o odmowie rozpatrzenia żądania i o prawach osoby z tym związanych. Żądanie „dostępu do danych ” przez osobę której dane dotyczą, w tym przypadku Praktyk informuje osobę, czy przetwarza jej dane, oraz informuje osobę o szczegółach przetwarzania, a także ludziela osobie dostępu do danych jej dotyczących. Dostęp do danych może być zrealizowany przez wydanie kopii danych, z zastrzeżeniem, że kopii danych wydanej w wykonaniu prawa dostępu do danych Praktyk nie uzna za pierwszą nieodpłatną kopię danych dla potrzeb opłat za kopie danych.
4. Żądanie „kopii danych ” przez osobę której dane dotyczą, w tym przypadku Praktyk wydaje osobie kopię danych jej dotyczących i odnotowuje fakt wydania pierwszej kopii danych. Praktyk wprowadza i utrzymuje cennik kopii danych, zgodnie z którym pobiera opłaty za kolejne kopie danych. Cena kopii danych skalkulowana jest na podstawie oszacowanego jednostkowego kosztu obsługi żądania wydania kopii danych.
5. Żądanie „sprostowania danych” przez osobę której dane dotyczą, w tym przypadku Praktyk dokonuje sprostowania nieprawidłowych danych na żądanie właściwej osoby. Praktyk ma prawo odmówić sprostowania danych, chyba że osoba w rozsądny sposób wykaże nieprawidłowości danych, których sprostowania się domaga. W przypadku sprostowania danych Praktyk informuje osobę o odbiorcach danych, na żądanie tej osoby.
6. Żądanie „uzupełnienia danych” przez osobę której dane dotyczą, w tym przypadku Praktyk uzupełnia i aktualizuje dane na żądanie osoby. Praktyk ma prawo odmówić uzupełnienia danych, jeżeli uzupełnienie byłoby niezgodne z celami przetwarzania danych, np. Praktyk nie musi przetwarzać danych, które są Praktykowi zbędne). Praktyk może polegać na oświadczeniu osoby co do uzupełnianych danych, chyba że będzie to niewystarczające w świetle przyjętych przez Praktyka procedur, np. co do pozyskiwania takich danych, bądź niewystarczające z uwagi na przepisy prawa lub zaistnieją podstawy, aby uznać oświadczenie za niewiarygodne.
7. Żądanie „usunięcia danych” przez osobę której dane dotyczą, w tym przypadku Praktyk usuwa dane, gdy:
  - 1) dane nie są niezbędne do celów, w których zostały zebrane, ani przetwarzane w innych zgodnych z prawem celach,
  - 2) zgoda na ich przetwarzanie została cofnięta, a nie ma innej podstawy prawnej przetwarzania,
  - 3) osoba wniosła skuteczny sprzeciw względem przetwarzania tych danych,
  - 4) dane były przetwarzane niezgodnie z prawem,

5) konieczność usunięcia wynika z obowiązku prawnego,

6) żądanie dotyczy danych dziecka zebranych na podstawie zgody w celu świadczenia usług społeczeństwa informacyjnego oferowanych bezpośrednio dziecku, np. udział w konkursie na stronie internetowej.

Praktyk określa sposób obsługi prawa do usunięcia danych w taki sposób, aby zapewnić efektywną realizację tego prawa przy poszanowaniu wszystkich zasad ochrony danych, w tym bezpieczeństwa, a także weryfikację, czy nie zachodzą wyjątki przewidziane w art. 17 ust. 3 RODO. W razie gdy dane podlegające usunięciu zostały upublicznione przez Praktyka, Praktyk podejmuje rozsądne działania, w tym środki techniczne, by poinformować innych administratorów przetwarzających te dane osobowe o potrzebie usunięcia danych i dostępu do nich. W przypadku usunięcia danych Praktyk informuje osobę o odbiorcach danych, na żądanie tej osoby.

8. Żądanie „ograniczenia przetwarzania” przez osobę której dane dotyczą, w tym przypadku Praktyk dokonuje ograniczenia przetwarzania danych na wniosek osoby, gdy:

1) osoba kwestionuje prawidłowość danych – na okres pozwalający sprawdzić ich prawidłowość,

2) przetwarzanie jest niezgodne z prawem, a osoba, której dane dotyczą, sprzeciwia się usunięciu danych osobowych, żądając w zamian ograniczenia ich wykorzystywania,

3) Praktyk nie potrzebuje już danych osobowych, ale są one potrzebne osobie, której dane dotyczą, do ustalenia, dochodzenia lub obrony roszczeń,

4) osoba wniosła sprzeciw względem przetwarzania z przyczyn związanych z jej szczególną sytuacją – do czasu stwierdzenia, czy po stronie Praktyka zachodzą prawnie uzasadnione podstawy nadrzędne wobec podstaw sprzeciwu. W trakcie ograniczenia przetwarzania Praktyk przechowuje dane, natomiast nie przetwarza ich, czyli ani ich nie wykorzystuje, ani ich nie przekazuje, bez zgody osoby, której dane dotyczą, chyba że w celu ustalenia, dochodzenia lub obrony roszczeń, lub w celu ochrony praw innej osoby fizycznej lub prawnej, lub z uwagi na ważne względy interesu publicznego. Praktyk informuje osobę przed chyleniem ograniczenia przetwarzania. W przypadku ograniczenia przetwarzania danych Praktyk informuje osobę o odbiorcach danych, na żądanie tej osoby.

9. Żądanie „przenoszenia danych” zgłoszone przez osobę której dane dotyczą, w tym przypadku Praktyk wydaje w ustrukturyzowanym, powszechnie używanym formacie nadającym się do odczytu maszynowego lub przekazuje innemu podmiotowi, jeśli jest to możliwe, dane dotyczące tej osoby, które dostarczyła ona Praktykowi, przetwarzane na podstawie zgody tej osoby lub w celu zawarcia lub wykonania umowy z nią zawartej w systemach informatycznych Praktyka.

10. Zgłoszenie „sprzeciwu w szczególnej sytuacji” przez osobę której dane dotyczą, w tym przypadku jeżeli osoba zgłosi umotywowany, jej szczególną sytuacją, sprzeciw względem przetwarzania jej danych, a dane przetwarzane są przez Praktyka w oparciu o uzasadniony interes Praktyka lub w oparciu o powierzone Praktykowi zadanie w interesie publicznym, Praktyk uwzględni sprzeciw, o ile nie zachodzą po stronie Praktyka ważne prawnie uzasadnione podstawy do przetwarzania, nadrzędne wobec interesów, praw i wolności osoby zgłaszającej sprzeciw, lub podstawy do ustalenia, dochodzenia lub obrony roszczeń. Zgłoszenie „sprzeciwu przy badaniach naukowych, historycznych lub celach statystycznych” przez osobę której dane dotyczą, w tym przypadku jeżeli Praktyk prowadzi badania naukowe, historyczne lub przetwarza dane w celach statystycznych, a osoba wniosła umotywowany, jej szczególną sytuacją, sprzeciw względem takiego przetwarzania, wówczas Praktyk uwzględni taki sprzeciw, chyba że przetwarzanie jest niezbędne do wykonania zadania realizowanego w interesie publicznym.

11. Zgłoszenie „sprzeciwu względem marketingu bezpośredniego” przez osobę której dane dotyczą, w tym przypadku Praktyk uwzględni sprzeciw i zaprzestanie takiego przetwarzania.

12. Jeżeli Praktyk przetwarza dane w sposób automatyczny, w tym w szczególności profiluje osoby, i w konsekwencji podejmuje względem osoby decyzje wywołujące skutki prawne lub inaczej istotnie wpływające na osobę, Praktyk zapewnia możliwość odwołania się do interwencji i decyzji wynikłych po stronie Praktyka, chyba że taka automatyczna decyzja:

1) jest niezbędna do zawarcia lub wykonania umowy między odwołującą się osobą a Praktyk,

2) jest wprost dozwolona przepisami prawa,

3) opiera się na wyraźnej zgodzie odwołującej osoby.

§ 12

#### **MINIMALIZACJA PRZETWARZANIA DANYCH**

1. Praktyk dba o minimalizację przetwarzania danych pod kątem: adekwatności danych do celów przetwarzania, w tym pod kątem ich ilości i zakresu, jak również pod kątem dostępu do danych, a także czasu przechowywania danych.

2. „Minimalizacja zakresu” oznacza, że Praktyk zweryfikował zakres pozyskiwanych danych, zakres ich przetwarzania i ilość przetwarzanych danych pod kątem adekwatności do celów przetwarzania w ramach wdrożenia RODO. Praktyk dokonuje okresowego przeglądu ilości przetwarzanych danych i zakresu ich przetwarzania nie rzadziej niż raz na rok.

Praktyk przeprowadza weryfikację zmian co do ilości i zakresu przetwarzania danych w ramach procedur zarządzania zmianą, tzw. privacy by design.

3. „ Minimalizacja dostępu ” oznacza, że Praktyk stosuje ograniczenia dostępu do danych osobowych: prawne (zobowiązania do poufności, zakresy upoważnień), fizyczne (strefy dostępu, zamykanie pomieszczeń) i logiczne (ograniczenia uprawnień do systemów przetwarzających dane osobowe i zasobów sieciowych, w których rezydują dane osobowe). Praktyk stosuje kontrolę dostępu fizycznego. Praktyk dokonuje aktualizacji uprawnień dostępowych przy zmianach w składzie personelu i zmianach ról osób oraz zmianach podmiotów przetwarzających. Praktyk dokonuje okresowego przeglądu ustanowionych użytkowników systemów i aktualizuje ich nie rzadziej niż raz na rok. Szczegółowe zasady kontroli dostępu fizycznego i logicznego zawarte są w procedurach bezpieczeństwa fizycznego i bezpieczeństwa informacji Praktyka.

4. „ Minimalizacja czasu ” oznacza, że Praktyk wdraża mechanizmy kontroli cyklu życia danych osobowych w gabinecie Praktyka , w tym weryfikacji dalszej przydatności danych względem terminów i punktów kontrolnych wskazanych w Rejestrze. Dane, których zakres przydatności ulega ograniczeniu wraz z upływem czasu, są usuwane z systemów produkcyjnych Praktyka, jak też z akt podręcznych i głównych. Dane takie mogą być archiwizowane oraz znajdować się na kopiach zapasowych systemów i informacji przetwarzanych przez Praktyka. Procedury archiwizacji i korzystania z archiwów, tworzenia i wykorzystania kopii zapasowych uwzględniają wymagania kontroli nad cyklem życia danych, a w tym wymogi usuwania danych.

§ 13

### **BEZPIECZEŃSTWO PRZETWARZANIA DANYCH**

1. Praktyk zapewnia stopień bezpieczeństwa odpowiadający ryzyku naruszenia praw i wolności osób fizycznych wskutek przetwarzania danych osobowych przez Praktyka.

2. Praktyk przeprowadza oraz dokumentuje analizy adekwatności środków bezpieczeństwa danych osobowych, a w tym celu:

1) Praktyk zapewnia odpowiedni stan wiedzy o bezpieczeństwie informacji, cyberbezpieczeństwie i ciągłości działania – wewnątrz lub ze wsparciem podmiotów wyspecjalizowanych.

2) Praktyk kategoryzuje dane oraz czynności przetwarzania pod kątem ryzyka, które przedstawiają.

3) Praktyk przeprowadza analizy ryzyka naruszenia praw lub wolności osób fizycznych dla czynności przetwarzania danych lub ich kategorii. Praktyk analizuje możliwe sytuacje i scenariusze naruszenia ochrony danych osobowych, uwzględniając charakter, zakres, kontekst i cele przetwarzania, ryzyko naruszenia praw lub wolności osób fizycznych o różnym prawdopodobieństwie wystąpienia i wadze zagrożenia.

4) Praktyk ustala możliwe do zastosowania organizacyjne i techniczne środki bezpieczeństwa i ocenia koszt ich wdrażania, jak również Praktyk ustala przydatność oraz stosuje takie środki jak:

a) pseudonimizacja,

b) szyfrowanie danych osobowych,

c) środki cyberbezpieczeństwa wpływające na zdolność do ciągłego zapewnienia poufności, integralności, dostępności i odporności systemów i usług przetwarzania,

d) środki zapewnienia ciągłości działania i zapobiegania skutkom katastrof, czyli zdolności do szybkiego przywrócenia dostępności danych osobowych i dostępu do nich w razie incydentu fizycznego lub technicznego. Praktyk dokonuje oceny skutków planowanych operacji przetwarzania dla ochrony danych osobowych tam, gdzie zgodnie z analizą ryzyka ryzyko naruszenia praw i wolności osób jest wysokie. Praktyk stosuje metodykę oceny skutków przyjętą w gabinecie Praktyka.

3. Praktyk stosuje środki bezpieczeństwa ustalone w ramach analiz ryzyka i adekwatności środków bezpieczeństwa oraz ocen skutków dla ochrony danych. Środki bezpieczeństwa danych osobowych stanowią element środków bezpieczeństwa informacji i zapewnienia cyberbezpieczeństwa w gabinecie Praktyka i są bliżej opisane w procedurach przyjętych przez Praktyka dla tych obszarów.

4. Praktyk stosuje procedury pozwalające na identyfikację, ocenę i zgłoszenie zidentyfikowanego naruszenia ochrony danych Urzędowi Ochrony Danych w terminie maksymalnie siedemdziesięciu dwóch godzin od ustalenia naruszenia.

§ 14

### **DALSI PRZETWARZAJĄCY**

Dane osobowe klientów, użytkowników i subskrybentów mogą być przekazywane podmiotom, którym administrator powierza do przetwarzania dane osobowe na podstawie umów, oraz podmiotom uprawnionym do uzyskania danych osobowych na podstawie przepisów prawa, oraz na podstawie osobnej zgody dane przekazywane na potrzeby superwizji.

W celu realizacji praw i umów administrator udostępnia dane osobowe klientów, użytkowników i subskrybentów w szczególności podmiotom świadczącym usługi:

1. Poczty email
2. Płatności elektronicznych
3. Księgowe
4. Hostingowe
5. Newsletterowe
6. Informatyczne
7. Fakturowe
8. Marketingowe
9. Superwizyjne

§ 15

#### **EKSPORT DANYCH POZA EUROPEJSKI OBSZAR GOSPODARCZY**

Praktyk rejestruje w Rejestrze przypadki eksportu danych, czyli przekazywania danych poza Europejski Obszar Gospodarczy (EOG w 2017 r. to: Unia Europejska, Islandia, Liechtenstein i Norwegia), o ile taki eksport danych następuje. Aby uniknąć sytuacji nieautoryzowanego eksportu danych w szczególności w związku z wykorzystaniem publicznie dostępnych usług chmurowych, Praktyk okresowo weryfikuje zachowania w sieci internet.

§ 16

#### **DBANIE O PRYMATNOŚĆ W RAZIE PLANOWANIA ZMIAN ORGANIZACYJNYCH**

Praktyk zarządza planowaną zmianą w gabinecie Praktyka mającą wpływ na prywatność w taki sposób, aby umożliwić zapewnienie odpowiedniego bezpieczeństwa danych osobowych oraz minimalizacji ich przetwarzania. W tym celu zasady prowadzenia projektów i inwestycji przez Praktyka odwołują się do zasad bezpieczeństwa danych osobowych i zasad minimalizacji przetwarzania danych, wymagając oceny wpływu na prywatność i ochronę danych, uwzględnienia i zaprojektowania bezpieczeństwa i minimalizacji przetwarzania danych od samego początku projektu lub inwestycji.

§ 17

#### **SZCZEGÓŁOWE REGULACJE DOTYCZĄCE USŁUGI NEWSLETTER**

Szczegółowe regulacje dotyczące usługi newsletter znajdują się w regulaminie newslettera. W tym paragrafie znajdują się jedynie szczegóły dotyczące przetwarzania danych osobowych w ramach usługi newslettera.

1. W celu korzystania z usługi Newsletter konieczne jest przekazanie adresu e – mail oraz imię i nazwisko Osoby zapisującej się na newsletter. Dane te przkazywane są mi za pośrednictwem specjalnego formularza zapisu na newsletter.
2. Podanie adresu e-mail, imienia i nazwiska oraz akceptacja niniejszej Polityki Prywatności jest dobrowolna, ale konieczna do korzystania z usługi Newsletter.



3. W celu świadczenia usługi Newsletter Praktyk będzie przetwarzać dane podane formularzu zapisu tj. adres e – mail oraz imię i nazwisko.
4. Dane przekazane podczas zapisu do Newslettera wykorzystywane są w celu przesyłania Newslettera, a podstawą prawną ich przetwarzania jest zgoda Osoby zapisującej się do newslettera(art. 6 ust. 1 lit. a RODO) wyrażona podczas zapisywania się do
5. Dane Osoby przekazującej dane mogą być również przetwarzane w związku z dochodzeniem czy obroną roszczeń, na podstawie art. 6 ust. 1 lit. f RODO.
6. Korzystanie z usługi Newsletter jest bezpłatne.
7. Zgoda na wysyłanie usługi Newsletter może zostać w każdej chwili wycofana.
8. Dane będą przetwarzane przez czas funkcjonowania usługi Newsletter, chyba że wcześniej Osoba przekazująca dane zrezygnuje z jego otrzymywania.
9. Rezygnacja z otrzymywania Newslettera nie prowadzi jednak do usunięcia danych z bazy. Dane nadal będą przechowywane w szczególności w celu wykazania udzielenia przez Ciebie zgody na otrzymywanie usługi Newslettera, co stanowi uzasadniony interes Praktyka, o którym mowa w art. 6 ust. 1. lit. f RODO.

§ 18

#### **COFNIĘCIE ZGODY NA ŚWIADCZENIE USŁUGI NEWSLETTERA**

1. W każdej zgoda może zostać wycofana, przy czym jej wycofanie pozostaje bez wpływu na zgodność z Osoba przekazująca swoje dane ma również prawo do wniesienia sprzeciwu wobec przetwarzania swoich danych.
2. W przypadku cofnięcia zgody Praktyk przestanie przetwarzać co do których nastąpiło cofnięcie zgody, , chyba że wykaże, że w stosunku do tych danych, istnieją dla mnie ważne prawnie uzasadnione podstawy, które są nadrzędne wobec interesów Osoby przekazującej dane, praw i wolności lub te dane będą mi niezbędne do ewentualnego ustalenia, dochodzenia lub obrony roszczeń.

§ 19

#### **OKRES PRZECHOWYWANIA DANYCH OSOBOWYCH W ZWIĄZKU ZE ŚWIADCZENIEM USŁUGI NEWSLETTERA**

Dane będą przechowywane do momentu odwołania udzielonej zgody, żądania zaprzestania przetwarzania danych osobowych, żądania usunięcia przetwarzania danych osobowych lub do momentu wyrażenia przez sprzeciwu.

W przypadku danych podanych przy zapisie na Newsletter, po wypisaniu się z niego, dane mogą być nadal przechowywane przez okres roku (np. na wypadek ewentualnych roszczeń).

§ 20

#### **LOGI SERWERA**

1. Korzystanie ze strony wiąże się z przesyłaniem zapytań do serwera, na którym znajduje jest strona.
2. Każde zapytanie skierowane do serwera zapisywane jest w logach serwera, które obejmują in. adres IP, datę i czas serwera, informacje o przeglądarce internetowej i systemie operacyjnym, z którego korzystasz.
3. Dane zapisane w logach serwera nie są kojarzone z konkretnymi osobami korzystającymi ze serwisu i są wykorzystywane jako materiał pomocniczy służący do administracji. Ich zawartość nie jest ujawniona nikomu poza osobami upoważnionymi do administrowania serwerem.

§ 21

## PLIKI COOKIES

1. Strona internetowa [www.minfulness.pl](http://www.minfulness.pl) używa plików podczas pierwszej wizyty na stronie wyświetlana jest informacja na temat stosowania plików cookies. Brak zmiany ustawień przeglądarki jest równoznaczny z wyrażeniem zgody na ich użycie.
  1. Pliki cookies to krótkie informacje tekstowe, zapisywane na komputerze, telefonie czy też innym urządzeniu, z którego korzysta użytkownik serwisu. Mogą być one odczytywane przez Praktyka – cookies własne, które wykorzystuje w celu zapewnienia prawidłowego działania tej strony, a także przez systemy należące do innych podmiotów, z których usług korzysta Praktyka- cookies zewnętrzne.
  2. W ramach strony stosowane są dwa rodzaje plików cookies: sesyjne, które usuwane są po zamknięciu przeglądarki, wylogowaniu lub opuszczeniu strony internetowej, oraz stałe, które są przechowywane w urządzeniu końcowym użytkownika, co umożliwia rozpoznanie przeglądarki użytkownika przy kolejnym wejściu na stronę do czasu ich usunięcia przez użytkownika lub czasu wskazanego w parametrach danych plików cookies.
  3. Użytkownik ma prawo do zmiany ustawień plików cookies albo ich usunięcia
  4. Pliki cookies stosowane w serwisie nie przechowują danych osobowych ani innych informacji zebranych od użytkownika

2. Strona internetowa [mindfulness.pl](http://mindfulness.pl) wykorzystuje cookies m.in. do:

1. zidentyfikowania sesji przeglądarki, co umożliwia korzystanie z funkcji tej strony,
2. ulepszenia bezpieczeństwa oraz szybkości korzystania ze strony,
3. korzystać z narzędzi analitycznych oraz marketingowych

3. Serwis internetowy [mindfulness.pl](http://mindfulness.pl) wykorzystuje następujące technologie śledzące:

Google Analytics, Pixel Facebooka, wtyczki i inne narzędzia związane z mediami społecznościowymi takimi jak np. Facebook czy Instagram.

§ 22

## OBOWIĄZYWANIE

Niniejsza Polityka ochrony danych osobowych obowiązuje od dnia 1 października 2023 roku.

Praktyk :  
Magdalena Najar

Użytkownik strony [mindfulness.pl](http://mindfulness.pl) jest zobowiązany do korzystania z niej w sposób zgodny z prawem i dobrymi obyczajami, mając na uwadze poszanowanie dóbr osobistych i praw własności intelektualnej osób trzecich.

Wszystkie treści umieszczone na stronie [www.mindfulness.pl](http://www.mindfulness.pl) stanowią przedmiot praw autorskich Praktyka, o ile nie wskazano inaczej.

Praktyk nie wyraża zgody na kopiowanie treści w całości lub części bez wyraźnej zgody.

