

## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA - Część 7

*(dotyczy Zadania 10 – poz. 115 wniosku o dofinansowanie projektu)*

- I. Nazwa przedmiotu zamówienia: „Szkolenie z zakresu zarządzania stresem i emocjami.”**
- II. Przedmiotem zamówienia jest przeprowadzenie szkolenia dla pracowników dydaktycznych umożliwiającego podniesienie kompetencji dydaktycznych związanych z inteligencją emocjonalną, zarządzania stresem i emocjami.**
- 1. Dokładny opis tematyki szkolenia:** Tematyka szkolenia musi dotyczyć zagadnień związanych z emocjami. Kurs powinien dostarczyć wiedzę dotyczącą zarządzania emocjami, radzenia sobie ze stresem i zachowywania spokoju nawet w trudnych sytuacjach. Szkolenie pozwoli uczestnikom poznać samych siebie.
- 2. Cel szkolenia:** Celem szkolenia jest poznanie i rozwijanie umiejętności stosowania technik redukowania stresu, radzenia sobie w trudnych sytuacjach.
- 3. Opis szczegółowy szkolenia:**
- 1) Wprowadzenie do tematyki szkolenia.
  - 2) Stres. Czym jest? Jakie są jego źródła?
  - 3) Techniki i strategie radzenia sobie ze stresem.
  - 4) Pojęcie inteligencji emocjonalnej.
  - 5) Emocje i sposoby ich wyrażania w komunikacji.
  - 6) Ćwiczenia praktyczne.
  - 7) Podsumowanie szkolenia.
- 4. Wymagania trenera**
- wykształcenie wyższe,
  - doświadczenie w przeprowadzeniu minimum 50 godzin szkoleniowych/dydaktycznych z zakresu zarządzania stresem i emocjami, w okresie ostatnich 2 lat przed upływem terminu składania ofert, a jeżeli okres prowadzenia działalności jest krótszy – w tym okresie,

---

Tytuł projektu	„Nowoczesne nauczanie oraz praktyczna współpraca z przedsiębiorcami – program rozwoju Uniwersytetu Zielonogórskiego”
Numer umowy	POWR.03.05.00-00-2014/18
Program Operacyjny	Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020
Oś Priorytetowa	III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju
Działanie	3.5. Kompleksowe programy szkół wyższych
Beneficjent	Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra, ul. Licealna 9

### III. Sposób realizacji szkolenia:

1. Szkolenie ma obejmować 20 osób i odbywać się w formie dwóch edycji prowadzonych w 2 grupach. Jedna grupa składa się z 8-12 Uczestników Projektu. Łącznie udział weźmie maksymalnie 20 Uczestników Projektu. Każda edycja musi zostać zrealizowana w przeciągu jednego dnia zawierającego 8 godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 min.). W ramach szkolenia musi zostać przeprowadzonych łącznie 16 godzin dydaktycznych.
2. Wykonawca zobowiązany jest opracować i przekazać, na koszt własny, w dniu rozpoczęcia szkolenia, dla każdego z Uczestników Projektu materiały szkoleniowe/materiały dydaktyczne w języku polskim, w zakresie obejmującym tematykę specjalizacji, umożliwiające właściwe prowadzenie szkolenia;
3. Wszelkie opracowania i/lub materiały szkoleniowe/materiały dydaktyczne muszą zawierać logotypy i informacje zgodnie z „Wytycznymi dotyczącymi oznaczania projektów w Ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój”;
4. Uczestnik szkolenia otrzyma od Wykonawcy imienny zaświadczenie potwierdzające ukończenie szkolenia. Wzór zaświadczenia musi zostać zaakceptowany przez Zamawiającego i musi zawierać logotypy i informacje zgodnie z „Wytycznymi dotyczącymi oznaczania projektów w Ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój”. Wzór zaświadczenia wraz z logotypami zostanie przedstawiony do akceptacji Zamawiającemu przed rozpoczęciem szkolenia.
5. Wykonawca przekaze Zamawiającemu po zakończeniu szkolenia kopie potwierdzone „za zgodność z oryginałem” przez Wykonawcę wydanych uczestnikowi szkolenia zaświadczeń oraz pozostałych dokumentów związanych z realizacją szkolenia.
6. Miejsce realizacji projektu: w siedzibie Zamawiającego, sale wykładowe Collegium Medicum Uniwersytetu Zielonogórskiego. W przypadku utrzymywania się stanu zagrożenia epidemiologicznego lub stanu epidemii w okresie przewidzianym na realizację umowy, Wykonawca zobowiązany jest, na wniosek Zamawiającego do zdalnej realizacji przedmiotu zamówienia w całości lub w części.

Znak sprawy: RA-ZP-138-21/2020

Załącznik nr 1.7 do SIWZ

7. Zamawiający może udostępnić Wykonawcy rzeczy niezbędne do przeprowadzenia szkolenia tj. komputer, rzutnik. Wykonawca zobowiązany jest poinformować Zamawiającego przed rozpoczęciem szkolenia.
8. Wykonawca zobowiązany jest dokumentować prowadzone szkolenia w dzienniku szkolenia w sposób uzgodniony z Koordynatorem Jednostki Realizującej Projekt.
9. Wykonawca przekaze Zamawiającemu harmonogram szkolenia, plan szkolenia najpóźniej 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia (każdej edycji).
10. W harmonogramie muszą zostać ujęte dwie przerwy kawowe oraz przerwa na lunch dla każdej grupy na dzień szkolenia. Zamawiający zapewnia catering dla uczestników szkolenia.
11. Listę Uczestników Projektu Zamawiający przekaze Wykonawcy w dniu rozpoczęcia szkolenia.
12. Wykonawca zobowiązany jest przygotować (opracować narzędzia) i przeprowadzić bilans kompetencji (pretest/post-test) sprawdzający poziom wiedzy Uczestnika projektu w ramach szkolenia. Przeprowadzone testy wraz z raportem określającym przyrost kompetencji zostaną dostarczone Zamawiającemu.
13. Szkolenie zostanie zrealizowane w okresie od daty zawarcia umowy do 10 grudnia 2021 roku.
14. Wykonawca ma obowiązek uzgodnić z Zamawiającym ostateczny termin szkolenia (każdej edycji) na co najmniej 30 dni przed terminem planowanego szkolenia (poszczególnej edycji).
15. Rekrutację kandydatów do szkoleń przeprowadzi Zamawiający.

---

Tytuł projektu  
Numer umowy  
Program Operacyjny  
Oś Priorytetowa  
Działanie  
Beneficjent

„Nowoczesne nauczanie oraz praktyczna współpraca z przedsiębiorcami – program rozwoju Uniwersytetu Zielonogórskiego”  
POWR.03.05.00-00-Z014/18  
Wiedza Edukacja Rozwój 2014-2020  
III. Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju  
3.5. Kompleksowe programy szkół wyższych  
Uniwersytet Zielonogórski, Zielona Góra, ul. Licealna 9