

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA – część 8

Przedmiotem zamówienia jest zorganizowanie i przeprowadzenie zamawianego szkolenia pt. „Zarządzanie emocjami w biznesie z elementami Work Life Balance” program rozwoju Uniwersytetu Zielonogórskiego”, nr POWR.03.05.00-00-Z014/18, Program Operacyjny Wiedza Edukacja Rozwój, Oś priorytetowa III Szkolnictwo wyższe dla gospodarki i rozwoju, Działanie 3.5. Kompleksowe programy szkół wyższych z Europejskiego Funduszu Społecznego.

1. Dokładny opis tematyki.

Jak zachować równowagę pomiędzy zawodowymi wyzwaniami a radością realizowania swoich prywatnych pasji? Jak oddzielić pracę od sfery prywatnej i czy to w ogóle jest potrzebne? Jak zapanować nad swoimi emocjami i zachować przy tym zdrowe serce i rozum? Jak zadbać o dobre relacje z pracownikami i przełożonymi bez stresu i frustracji?

W odpowiedzi na te pytania pomoże szkolenie z zarządzania emocjami.

Szkolenie skierowane jest do:

- Menedżerów i liderów
- Osób zagrożonych wypaleniem zawodowym lub depresją
- Osób pracujących w stresującym środowisku
- Osób zainteresowanych rozwojem osobistym
- Osób, dla których ważne jest budowanie trwałych i świadomych relacji

2. Program:

1) ABC emocji

- Inteligencja emocjonalna
- Co to są emocje i gdzie je chowamy
- Emocje – dobre czy złe
- Emocja a nasza wiara w siebie i poczucie własnej wartości
- Emocje a uczucia – jak je rozpoznawać

2) Zrozumieć siebie

- Diagnozowanie uczuć i emocji – bycie „w kontakcie ze sobą”
- Empatia a współczucie
- Praca „tu i teraz”

Tytuł projektu	„Nowoczesne nauczanie oraz praktyczna współpraca z przedsiębiorcami- program rozwoju Uniwersytetu Zielonogórskiego”
Numer umowy	POWR.03.05.00-00-Z014/18-00
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, ul. Licealna 9, 65-417 Zielona Góra

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA – część 8

- Nieinwazyjne wyrażanie emocji
- Trenowanie emocji
- Emocje w pracy
- Odseparowanie się od emocji innych osób

3) Zarządzanie emocjami

- Zdrowe zasady
- Stres i zajęcie
- Komunikacja a emocje
- Zarządzanie emocjami w roli lidera
- Optymizmu można się nauczyć

4) Work Life Balance

- Projekt „Życie”
- Kiedy równowaga nam służy
- Koło wpływu – ustalanie granic
- Wyzwania i zmiany
- Dekalog szczęśliwego człowieka

3. Sposób realizacji:

- 1) Wykonawca jest zobowiązany do przedstawienia programu i harmonogramu szkolenia uzgodnionego z Zamawiającym na 14 dni przed rozpoczęciem szkolenia;
- 2) Szkolenie zostanie przeprowadzone w języku polskim.
- 3) Trener prowadzący szkolenie powinien mieć co najmniej 2 lata doświadczenia zawodowego w zakresie tematyki szkolenia.
- 4) Wykonawca ponosi pełną odpowiedzialność za bezpieczeństwo Uczestników Projektu w czasie trwania zajęć, jakość i terminowość prowadzonych zajęć;
- 5) Czas trwania szkolenia:
 - a) Szkolenie 2 – dniowe, po 8 godzin dydaktycznych każdego dnia (2 dni x 8h = 16h) dla grupy A,
 - b) Szkolenie 2 – dniowe, po 8 godzin dydaktycznych każdego dnia (2 dni x 8h = 16h) dla grupy B.
 - c) Szkolenie 2 – dniowe, po 8 godzin dydaktycznych każdego dnia (2 dni x 8h = 16h) dla grupy C
- 6) Jedna godzina dydaktyczna = 45 min.;

Tytuł projektu	„Nowoczesne nauczanie oraz praktyczna współpraca z przedsiębiorcami- program rozwoju Uniwersytetu Zielonogórskiego”
Numer umowy	POWR.03.05.00-00-2014/18-00
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, ul. Licealna 9, 65-417 Zielona Góra

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA – część 8

- 7) Jedna grupa szkoleniowa składa się z 10 Uczestników projektu;
- 8) Łącznie udział weźmie 30 (trzydziestu) Uczestników projektu;
- 9) Zamawiający zastrzega sobie prawo do zmniejszenia bądź zwiększenia liczby osób w poszczególnych grupach z zastrzeżeniem, że łączna liczba osób nie przekroczy 30.
- 10) Zajęcia będą odbywały się w dni robocze, w terminie: nie dłużej niż 12 miesięcy od daty zawarcia umowy
- 11) Dokładne terminy zajęć oraz godziny przeprowadzenia szkolenia Wykonawca ustali z Zamawiającym najpóźniej 14 dni przed rozpoczęciem szkolenia;
- 12) Wykonawca zobowiązany jest przekazać Uczestnikowi Projektu imienne certyfikaty potwierdzające ukończone szkolenie. Wzór certyfikatu musi zostać zaakceptowany przez Zamawiającego i musi zawierać logotypy i informacje zgodne z „Wytycznymi dotyczącymi oznaczania projektów w Ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój”, które Zamawiający dostarczy Wykonawcy w odpowiedniej formie. Informacje o obowiązku zamieszczania tych oznaczeń będzie przekazywał Wykonawcy Zamawiający. Wzór certyfikatu wraz z logotypami zostanie przedstawiony Zamawiającemu do akceptacji najpóźniej do 2 dni przed rozpoczęciem szkolenia. Jeden dodatkowy egzemplarz w wersji papierowej i elektronicznej zostanie przekazany Zamawiającemu. Wykonawca przekaże Zamawiającemu kopie wydanych Uczestnikom certyfikatów;
- 13) Wykonawca przekaże Zamawiającemu po zakończeniu szkolenia maksymalnie do 7 dni roboczych kopie potwierdzone „za zgodność z oryginałem” przez Wykonawcę wydanych uczestnikowi szkolenia certyfikatów oraz pozostałych dokumentów związanych z realizacją szkolenia.
- 14) Wykonawca zobowiązany jest zapewnić i przekazać, w dniu rozpoczęcia szkolenia, dla każdego z Uczestników Projektu materiały szkoleniowe w języku polskim, umożliwiające właściwe prowadzenie szkolenia;
- 15) Wszelkie opracowania i/lub materiały szkoleniowe muszą zawierać logotypy i informacje zgodnie z „Wytycznymi dotyczącymi oznaczania projektów w Ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój”;
- 16) Wykonawca zobowiązany jest prowadzić listę obecności dokumentować prowadzenie każdego szkolenia w osobnym dzienniku szkolenia w sposób uzgodniony z Koordynatorem Jednostki Realizującej Projekt.
- 17) Wykonawca jest zobowiązany przygotować bilans kompetencji i/lub kwalifikacji posiadanych przez uczestników projektu oraz podsumować

Tytuł projektu	„Nowoczesne nauczanie oraz praktyczna współpraca z przedsiębiorcami- program rozwoju Uniwersytetu Zielonogórskiego”
Numer umowy	POWR.03.05.00-00-Z014/18-00
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, ul. Licealna 9, 65-417 Zielona Góra

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA – część 8

analogicznym badaniem, pozwalającym określić stan kompetencji i/lub kwalifikacji po zakończeniu szkolenia.

- 18) Miejsce realizacji projektu: w siedzibie Zamawiającego, sale wykładowe Uniwersytetu Zielonogórskiego. Adres szkolenia określony zostanie przez Zamawiającego na co najmniej 5 dni przed datą szkolenia. 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.
- 19) Dodatkowo do czasu trwania szkolenia Wykonawca zapewnia dwie przerwy: kawową oraz jedną przerwę obiadową dla każdego uczestnika na każdy dzień szkolenia.

Tytuł projektu	„Nowoczesne nauczanie oraz praktyczna współpraca z przedsiębiorcami- program rozwoju Uniwersytetu Zielonogórskiego”
Numer umowy	POWR.03.05.00-00-Z014/18-00
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, ul. Licealna 9, 65-417 Zielona Góra