

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA – szkolenie 7

Przedmiotem zamówienia jest zorganizowanie i przeprowadzenie zewnętrznego szkolenia pt. „The sky is the limit - trening pewności siebie” 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.

Cel szkolenia

- wzmocnić naturalną pewność siebie,
- odkryć co może powstrzymywać Nas w odważnych decyzjach i działaniach,
- odkryć schematy kierujące rozwojem zawodowym i ocenić czy są zgodne z głębokimi, wewnętrznymi przekonaniem,
- zdobyć narzędzia odblokowujące indywidualny potencjał,
- przełamać lęk przed nawiązywaniem kontaktów biznesowych.

2. Program szkolenia:

1) Pewność siebie i odwaga do podejmowania decyzji jako pochodna:

- poczucia wartości,
- wiedzy na temat technik i umiejętności ich wykorzystania,
- poziomu kompetencji zawodowych.

2) Prawo przyczyny i skutku a bycie odważnym - gdzie są prawdziwe źródła?

- analiza kół, na których jadę,
- inspirujące pytania mocy.

3) Nasza indywidualność, porównywanie, ocenianie i maski, które zakładamy, aby stać się bardziej pewnym siebie - co zyskujemy?

4) Pewność „siebie”, czyli KOGO?

- jak znajomość siebie, swoich oczekiwań, wpływa na pewność siebie i odwagę?

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 – szkolenie 7

- moje najbardziej inspirujące „Ja”,
- co o sobie myślisz?
- MÓJ DZIEŃ PEWNOŚCI SIEBIE,
- skrypty i schematy, praca z przekonaniami.

5) Czym jest prawdziwa pewność siebie:

- jak odkryć, w których sytuacjach już jesteś pewny siebie?
- jak nauczyć się wykorzystywać tę pewność siebie, którą już masz?
- inspirujące pytania mocy - ćwiczenie,
- PEWNOŚĆ siebie w MYŚLENIU-odkrywamy blokady.

6) Stajesz się tym, co praktykujesz:

- jak dotrzeć do swojej siły?
- „JA w ROLI GŁÓWNEJ” - pocztówka z przyszłości,
- cele- ZMIANA- zachowanie,
- jak znaleźć naturalną pewność siebie?
- jak wyglądać i dzięki temu czuć się bardziej pewnym siebie niż w rzeczywistości:
 - punkt siły i stabilizacja,
 - postawa zwycięzcy,
 - głos pewności siebie.
 - model świadomej obecności,
 - co zrobić, żeby inni nie zobaczyli jak się denerwujesz?

7) Moja osobowość, a pewność siebie:

- co powstrzymuje, a co wzmacnia nas w byciu odważnym?
- błąd w systemie- jaka jest mistyfikacja kierująca moim życiem?

8) Symulacje MENTALNE jako narzędzie pracy nad pewnością siebie:

- ćwiczenia mentalne - po co mi to i kiedy są skuteczne?
- wynik a proces w symulacjach mentalnych.
- myślenie kontrfaktyczne, czyli „w górę” i „w dół”.

9) ODPORNOŚĆ psychiczna:

- skąd bierze się odporność?
- jak stres wpływa na moją pewność siebie?

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 – szkolenie 7

- filary odporności,
- jak nauczyć się odporności?
- czym jest uważność na co dzień?

10) Moja mapa drogi - odkrywamy cel i projektujemy drogę.

- Mój Cel i Plan drogi.
- PROJEKTOWANIE ZMIANY.

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) Szkolenie odbędzie się w miejscu wskazanym przez Wykonawcę.
- 4) Trener prowadzący szkolenie powinien mieć co najmniej 2 lata doświadczenia zawodowego w zakresie tematyki szkolenia.
- 5) Wykonawca ponosi pełną odpowiedzialność za bezpieczeństwo Uczestników Projektu w czasie trwania zajęć, jakość i terminowość prowadzonych zajęć;
- 6) Wykonawca zobowiązany jest przeprowadzić po 8 godzin szkolenia w ciągu 2 dni kolejno następujące po sobie. Łącznie 16 godzin szkolenia.
- 7) Jedna godzina dydaktyczna = 45 min.;
- 8) W szkoleniu udział weźmie 5 Uczestników projektu;
- 9) Zajęcia będą odbywały się w dni robocze, w terminie: nie dłużej niż 12 miesięcy od daty zawarcia umowy
- 10) Dokładne terminy zajęć oraz godziny przeprowadzenia szkolenia Wykonawca ustali z Zamawiającym najpóźniej 14 dni przed rozpoczęciem szkolenia;
- 11) 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 „Wytocznymi 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

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 – szkolenie 7

Zamawiającemu. Wykonawca przekaze Zamawiającemu kopie wydanych Uczestnikom certyfikatów;

- 12) Wykonawca przekaze 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.
- 13) Wykonawca zobowiązany jest zapewnić i przekazać, w dniu rozpoczęcia szkolenia, dla każdego z Uczestników Projektu materiały szkoleniowe w języku polskim, umożliwiające właściwe prowadzenie szkolenia;
- 14) Wszelkie opracowania i/lub materiały szkoleniowe muszą zawierać logotypy i informacje zgodnie z „Wytycznymi dotyczącymi oznaczania projektów w Ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój”;
- 15) Wykonawca zobowiązany jest prowadzić listę obecności dokumentować prowadzenie każdego szkolenia w osobnym dzienniku szkolenia w sposób uzgodniony z Koordynatorem Jednostki Realizującej Projekt.
- 16) Wykonawca jest zobowiązany przygotować bilans kompetencji i/lub kwalifikacji posiadanych przez uczestników projektu oraz podsumować analogicznym badaniem, pozwalającym określić stan kompetencji i/lub kwalifikacji po zakończeniu szkolenia.
- 17) 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.
- 18) Dodatkowo do czasu trwania szkolenia Wykonawca zapewnia dwie przerwy: kawową oraz jedną przerwę obiadową dla każdego uczestnika na każdy dzień szkolenia.
- 19) Wykonawca zobowiązany jest zapewnić każdemu uczestnikowi szkolenia zakwaterowanie w max. 3* Hotelu, w możliwie najbliższej odległości od ośrodka szkoleniowego.

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