

## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA – szkolenie 6

Przedmiotem zamówienia jest zorganizowanie i przeprowadzenie zewnętrznego szkolenia pt. „Porządek w życiu, porządek w szafie” 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.

Szkolenie planowane jest dla osób które czują potrzebę wprowadzenia zmiany w swoim życiu, czują że czegoś im brakuje, które chcą się rozwijać i doskonalić.

Formuła szkolenia obejmuje dwa dni pracy warsztatowej oraz energetyczny wieczór z udziałem stylistki. W ciągu dnia praca nad aspektami merytorycznymi, wieczór spędzony na analizie kolorystyki, propozycjach doboru garderoby w zależności od sylwetki i specyfiki pracy, doborze kroju, biżuterii i akcesoriów.

### 2. Program:

#### 1) Ja czyli kto

- 3 poziomy samoświadomości,
- Jak się rozwijać w zgodzie ze sobą,
- Jak się poczuć dobrze w swoim towarzystwie,
- Gdzie się zaczynam i gdzie się kończę,
- Poznaj swoje granice,
- Widzę to, co myślę o sobie
- Mów o sobie dobrze czyli moje mocne strony

#### 2) Asertywność

- Ja i moja przestrzeń,
- Do czego mam prawo i jak z niego korzystać,
- 5 praw asertywności,
- Jak określać swoje granice,
- Jak mówić o swoich potrzebach,
- Jak egzekwować ich respektowania,
- Jak być asertywnym bez poczucia winy
- Moje świadome NIE i TAK

#### 3) Komunikacja

- Słowami kreuj rzeczywistość,
- Mówię to, co myślę i wolno mi
- Jak słuchać świadomie,

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 6

- Bariery w komunikacji,
  - Porozumiewanie się bez przemocy,
  - Jak mówić aby inni słuchali
  - Modele komunikacyjne
- 4) Zbuduj siebie od nowa
- Jak wykreować swój wizerunek,
  - Lustreczko powiedz przecie ...czyli kiedy lustro kłamie,
  - Bądź dla siebie dobra czyli popraw postrzeganie siebie,
  - Pokochaj siebie całym sercem,
  - Jak pozbyć się zbędnych przekonań i założeń
- 5) Bez stresu
- Rozprostuj skrzydła – jak świadomie pracować z ciałem
  - Gdzie w ciele trzymamy stres,
  - Moje ciało to ja,
  - Techniki relaksacji
- 6) Moja szafa, moja osobowość
- Wypracuj swój styl
  - Mniej czyli więcej
  - Formy, kolory
  - Biżuteria i dodatki
  - Pokaż, kim jesteś
  - Narodziny gwiazdy
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) Wykonawca ponosi pełną odpowiedzialność za bezpieczeństwo Uczestników Projektu w czasie trwania zajęć, jakość i terminowość prowadzonych zajęć;
  - 5) Wykonawca zobowiązany jest przeprowadzić po 8 godzin szkolenia w ciągu 2 dni kolejno następujące po sobie. Łącznie 16 godzin szkolenia.
  - 6) Jedna godzina dydaktyczna = 45 min.;
  - 7) W szkoleniu udział weźmie 5 Uczestników projektu;
  - 8) Zajęcia będą odbywały się w dni robocze, w terminie: nie dłużej niż 12 miesięcy od daty zawarcia umowy

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 6

- 9) Dokładne terminy zajęć oraz godziny przeprowadzenia szkolenia Wykonawca ustali z Zamawiającym najpóźniej 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia;
- 10) 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 prześle Zamawiającemu kopie wydanych Uczestnikom certyfikatów;
- 11) Wykonawca prześle 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.
- 12) Wykonawca zobowiązany jest zapewnić i przekazać, w dniu rozpoczęcia szkolenia, dla każdego z Uczestników Projektu materiały szkoleniowe w języku polskim, umożliwiające właściwe prowadzenie szkolenia;
- 13) Wszelkie opracowania i/lub materiały szkoleniowe muszą zawierać logotypy i informacje zgodnie z „Wytycznymi dotyczącymi oznaczania projektów w Ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój”;
- 14) Wykonawca zobowiązany jest prowadzić listę obecności dokumentować prowadzenie każdego szkolenia w osobnym dzienniku szkolenia w sposób uzgodniony z Koordynatorem Jednostki Realizującej Projekt.
- 15) 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.
- 16) 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.
- 17) 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.03.05.00-00-2014/18-00
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 6**

- 18) 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

---