

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA – szkolenie 1

Przedmiotem zamówienia jest zorganizowanie i przeprowadzenie zamawianego szkolenia pt. „Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleni zawodowemu” program rozwoju Uniwersytetu Zielonogóskiego”, 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 ma na celu uświadomienie uczestnikom jak wielkie znaczenie dla zachowania równowagi zdrowia fizycznego i psychicznego ma umiejętność wczesnego rozpoznania swojego „stanu długotrwałego przeciążenia”. Uczestnicy powinni dowiedzieć się jak rozpoznawać bodźce stresujące oraz wczesne objawy swojej reakcji stresowej. Rzetelna wiedza na temat mechanizmu powstawania reakcji stresowej jest pierwszym krokiem do zarządzania własnym poziomem stresu.

2. Program:

1) Zrozumienie natury stresu.

- Co to jest stres? Dlaczego trzeba się nim zająć?
- Odróżnianie bodźca (stresora) od reakcji stresowej.
- 6 typów uniwersalnych silnych stresorów

2) Rozpoznanie objawów stresu.

- Typowe objawy stresu – psychiczne i fizyczne
- Eustres/dystres - próg tolerancji na stres
- Rozpoznanie osobistego wzorca stresu

3) Redukcja poziomu stresu.

- 4 punkty interwencji w reakcji stresowej
- Redukcja poziomu stresu – przykłady ćwiczeń
- Weryfikacja i redukcja wpływu różnych źródeł stresu

4) Zapobieganie stresowi przewlekłemu

- Zmiana sposobu postrzegania stresującej sytuacji
- Regeneracja i zapobieganie stresowi przewlekłemu
- Zdrowe nawyki zwiększające odporność na stres.

3. Sposób realizacji:

Tytuł projektu	„Nowoczesne nauczanie oraz praktyczna współpraca z przedsiębiorcami- program rozwoju Uniwersytetu Zielonogóskiego”
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 1

- 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) Wykonawca zobowiązany jest przeprowadzić po 8 godzin szkolenia w ciągu 2 kolejno następujące po sobie dni.
- 6) Jedna godzina dydaktyczna = 45 min.;
- 7) Czas trwania szkolenia:
 - a) Szkolenie 2- dniowe, po 8 godzin dydaktycznych każdego dnia (2 dni x 8h= 16 h) dla grupy A
 - b) Szkolenie 2- dniowe, po 8 godzin dydaktycznych każdego dnia (2 dni x 8h= 16 h) dla grupy B;
- 8) Łącznie udział weźmie 10 Uczestników projektu;
- 9) Zamawiający zastrzega sobie prawo do zmniejszenia bądź zwiększenia liczby osób w poszczególnych grupach z zastrzeżeniem, że łączna liczba osób nie przekroczy 10.
- 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 ~~odbyte~~ 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 Zamawiającemu. Wykonawca prześle Zamawiającemu kopie wydanych Uczestnikom certyfikatów;

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 1

- 13) 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.
- 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) 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.
- 18) 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
- 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.03.05.00-00-2014/18-00
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