

Zadanie 4

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA – szkolenie 4

Przedmiotem zamówienia jest zorganizowanie i przeprowadzenie zamawianego szkolenia pt. „Zarządzanie stresem i przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu” w ramach projektu Nowoczesne nauczanie oraz praktyczna współpraca z przedsiębiorcami- 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 współfinansowanego 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.
- 2) Rozpoznanie objawów stresu.
- 3) Redukcja poziomu stresu.
- 4) Zapobieganie stresowi przewlekłemu

3. Sposób realizacji:

- 1) Szkolenie zostanie przeprowadzone w języku polskim.
- 2) Wykonawca ponosi pełną odpowiedzialność za bezpieczeństwo Uczestników Projektu w czasie trwania zajęć, jakość i terminowość prowadzonych zajęć;
- 3) 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;
- 4) Jedna godzina dydaktyczna = 45 min.;
- 5) Jedna grupa szkoleniowa składa się z 5 Uczestników projektu;
- 6) Łącznie udział weźmie 10 Uczestników projektu;

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

Zadanie 4

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA – szkolenie 4

- 7) Zamawiający zastrzega sobie prawo do zmniejszenia bądź zwiększenia liczby osób w poszczególnych grupach z zastrzeżeniem, że łączna liczba osób nie przekroczy 10.
- 8) Zajęcia będą odbywały się w dni robocze.
- 9) 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;
- 10) Wykonawca prześle Zamawiającemu po zakończeniu szkolenia kopie potwierdzone „za zgodność z oryginałem” przez Wykonawcę wydanych uczestnikowi szkolenia certyfikatów oraz pozostałych dokumentów związanych z realizacją szkolenia.
- 11) Wykonawca zobowiązany jest zapewnić i przekazać, w dniu rozpoczęcia szkolenia, dla każdego z Uczestników Projektu materiały szkoleniowe w języku polskim;
- 12) Wszelkie opracowania i/lub materiały szkoleniowe muszą zawierać logotypy i informacje zgodnie z „Wytycznymi dotyczącymi oznaczania projektów w Ramach Programu Operacyjnego Wiedza Edukacja Rozwój”;
- 13) Wykonawca zobowiązany jest prowadzić listę obecności dokumentować prowadzenie każdego szkolenia w osobnym dzienniku szkolenia w sposób uzgodniony z Koordynatorem Jednostki Realizującej Projekt.
- 14) Wykonawca jest zobowiązany przygotować i przeprowadzić bilans kompetencji i/lub kwalifikacji posiadanych przez uczestników projektu przed rozpoczęciem szkolenia oraz podsumować analogicznym badaniem, pozwalającym określić stan kompetencji i/lub kwalifikacji po zakończeniu 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

Zadanie 4

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA – szkolenie 4

15) Miejsce realizacji szkolenia: w siedzibie Zamawiającego, sale wykładowe Uniwersytetu Zielonogórskiego. Adres szkolenia określony zostanie przez Zamawiającego na co najmniej 5 dni przed datą rozpoczęcia 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.

4. Catering:

- 1) W harmonogramie muszą zostać ujęte dwie przerwy: jedna przerwa kawowa oraz przerwa na obiad dla każdej osoby na dzień szkolenia. W ramach szkolenia Wykonawca zobowiązany jest zapewnić uczestnikom szkolenia czas niezbędny do spożycia posiłku w postaci obiadu oraz poczęstunku w ramach przerwy kawowej. Koszty związane z cateringiem pokrywa Wykonawca.
- 2) Wykonawca zapewnia dowóz cateringu o ustalonej godzinie na miejsce realizacji szkoleń wskazane przez Zamawiającego.
- 3) Wykonawca zapewnienia naczyń sztućce i opakowania jednorazowe, spełniające wymogi bezpieczeństwa dla zdrowia i środowiska. Porcje ciastek, obiad oraz napoje powinny być zapakowane w pojemniki dla każdej osoby oddzielnie, z dołączonymi sztućcami kubkami/filiżankami.
- 4) Wykonawca zobowiązuje się do:
 - a) świadczenia usługi cateringowej z wykorzystaniem świeżych produktów żywnościowych;
 - b) dania i napoje gorące powinny posiadać odpowiednią temperaturę w momencie podania.
 - c) dostarczania posiłków na miejsce wskazane przez Zamawiającego najpóźniej 10 min. przed planowaną przerwą kawową oraz 10 min. przed rozpoczęciem przerwy obiadowej;
 - d) Wykonawca zobowiązany jest do posprzątania miejsca świadczenia usługi i pozostawienia go w stanie, w jakim miejsce to zostało mu przekazane.
- 5) Przykładowe propozycje cateringu:
 - a) Przerwa kawowa: kawa, herbata, cukier, cytryna, ciastka, mleko, woda mineralna.
 - b) Przerwa obiadowa: obiad jednodaniowy - ziemniaki/kasza, mięso, surówka, woda mineralna.

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