



### Opis przedmiotu zamówienia - część pierwsza zamówienia

przeprowadzenie szkolenia "Radzenie sobie ze stresem" w ramach zadania:

Szkolenia i warsztaty w zakresie ochrony zdrowia psychicznego pracownika

Przedmiotem zamówienia jest przeprowadzenie szkolenia „Radzenie sobie ze stresem” dla pracowników Starostwa Powiatowego w Pile w ramach projektu pn. „Eliminowanie czynników zagrażających zdrowiu w miejscu pracy i poprawa ergonomii pracy w Starostwie Powiatowym w Pile”.

1. Zamówienie obejmuje świadczenie usługi przeprowadzenia szkolenia „Radzenie sobie ze stresem” 4 grupy po 12 osób – każda grupa 7 godzin zegarowych (7 x 60 min).
2. Wykonawca zrealizuje zamówienie w siedzibie Zamawiającego (Starostwo Powiatowe w Pile, aleja Niepodległości 33/35, 64-920 Piła) w miejscu przez niego wskazanym w godzinach pracy. Zamawiający zapewnia salę do przeprowadzenia szkoleń. Wykonawca zapewnia niezbędny sprzęt multimedialny.
3. Wykonawca zobowiązuje się do wykonania przedmiotu umowy zgodnie ze swoją najlepszą wiedzą oraz zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa polskiego i wspólnotowego. Za wykonanie umowy uznaje się odebranie przez Zamawiającego przedmiotu umowy na podstawie protokołu odbioru bez uwag po przeprowadzeniu szkoleń. Zamawiający odmówi odbioru przedmiotu umowy i podpisania protokołu odbioru w sytuacji, gdy przedmiot umowy nie będzie odpowiadał wymaganiom określonym w opisie przedmiotu zamówienia lub umowie.
4. Szkolenia powinny zostać przeprowadzone w terminach uzgodnionych między stronami w terminie do 60 dni od dnia zawarcia umowy.
5. Wykonawca przygotuje program szkoleń i przedstawi do akceptacji Zamawiającego. Zamawiający zastrzega możliwość konsultowania programu szkoleń z Wykonawcą przed ich rozpoczęciem. Szkolenie zostanie przeprowadzone w oparciu o program szkolenia zaakceptowany przez Zamawiającego. Wykonawca przygotuje i uzgodni z Zamawiającym treść i formę materiałów szkoleniowych oraz przekaze Zamawiającemu jeden egzemplarz materiałów, o których mowa powyżej, w wersji elektronicznej przed szkoleniami. Materiały szkoleniowe zostaną przekazane w wersji elektronicznej każdemu uczestnikowi szkoleń najpóźniej w dniu szkolenia. Jeżeli przeprowadzenie szkolenia wymaga użycia materiałów dydaktycznych w formie papierowej lub innej, Wykonawca jest zobowiązany dostarczyć je uczestnikom we własnym zakresie.
6. W przypadku materiałów w formie papierowej Wykonawca wydrukuje je na papierze posiadającym etykietę FSC Recycled lub równoważną.



7. Liczba przerw w trakcie realizacji zajęć ustalona zostanie przez prowadzącego z uczestnikami.
8. Wykonawca będzie prowadził dokumentację szkolenia, tj.:
  - 1) listy obecności (zawierające datę, godziny, miejsce, imię i nazwisko uczestnika, podpis uczestnika, podpis prowadzącego), oryginały wymienionych dokumentów Wykonawca prześle Zamawiającemu po zakończeniu każdego szkolenia;
  - 2) dla każdego uczestnika Wykonawca wystawi oryginał oraz kopię imiennego zaświadczenia/certyfikatu o ukończeniu szkolenia (ze wskazaniem liczby godzin trwania szkolenia, programem i zakresem szkolenia oraz korzyściami dla uczestnika wynikającymi z odbycia szkolenia), wykonawca prześle uczestnikom oryginał zaświadczenia/certyfikatu, a Zamawiającemu kopie zaświadczeń uczestników szkolenia potwierdzone za zgodność z oryginałem, oryginały oraz kopie zaświadczeń/certyfikatów powinny być wydrukowane w kolorze z odpowiednim oznakowaniem projektu.
9. Lista uczestników będzie przekazywana Wykonawcy przez Zamawiającego sukcesywnie po zebraniu kolejnych grup szkoleniowych.
10. Wszystkie materiały przygotowane przez Wykonawcę powinny zostać opatrzone informacją o współfinansowaniu projektu ze środków Unii Europejskiej ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus oraz z budżetu państwa w ramach Funduszy Europejskich dla Wielkopolski na lata 2021-2027 zgodnie z zasadami promowania projektu dla umów podpisanych w programie Fundusze Europejskie dla Wielkopolski 2021-2027, które zamieszczone są na stronie internetowej [www.wrpo.wielkopolskie.pl](http://www.wrpo.wielkopolskie.pl) w poniższym linku <https://wrpo.wielkopolskie.pl/dowiedz-sie-wiecej-o-programie/fundusze-europejskie-dla-Wielkopolski-2021-2027/komunikacja-iwidocznosc/poznaj-zasady-promowania-projektu-3>.
11. Podczas realizacji Zamówienia, na wszystkich jego etapach, tj. zarówno podczas szkoleń jak i w treściach ujętych w materiałach szkoleniowych, Zamawiający będzie stosował język inkluzywny, który traktuje wszystkich równo, bez względu na płeć, rasę, orientację, niepełnosprawność, wiek, pochodzenie, wyznanie, czy chociażby poglądy na świat.
12. Wykonawca zobowiązany jest także do przestrzegania zasad równościowych podczas realizacji przedmiotu zamówienia. Wytyczne dotyczące realizacji zasad równościowych w ramach funduszy unijnych na lata 2021-2027 znajdują się na stronie: <https://www.funduszeuropejskie.gov.pl/strony/o-funduszach/dokumenty/wytyczne-dotyczace-realizacji-zasad-rownosciovych-w-ramach-funduszy-unijnych-na-lata-2021-2027-1/>
13. Wykonawca zapewni:
  - 1) W czasie przerw kawowych: bufet kawowy (dostępne bez ograniczeń) w postaci: kawy, herbaty, mleka (w tym mleko bez laktozy dla osób ze specjalnymi potrzebami żywieniowymi), cukru, cytryny, wody gazowanej i niegazowanej, drobnych słonych i słodkich przekąsek (typu paluszki lub kruche ciastka) oraz owoców.



2) Serwis obiadowy: Obiad składać się będzie z:

- a) zupy – co najmniej 2 propozycje, w tym co najmniej jedna wegańska (porcja co najmniej 300 ml na osobę);
- b) dania głównego – co najmniej 2 różne propozycje, w tym:
  - mięso (dwa rodzaje), ryba (jeden rodzaj) – porcja co najmniej 150 g na osobę;
  - danie wegetariańskie – porcja co najmniej 400 g na osobę;
- c) dodatków do dań mięsnych i rybnego:
  - sałatka (co najmniej 3-składnikowa) lub warzywa gotowane (co najmniej 2 – składnikowe) – porcja co najmniej 150 g na osobę (dopuszczalne jest również podanie warzyw i dodatków do samodzielnej kompozycji);
  - dodatek skrobiowy (np. ziemniaki, ryż, kasza, makaron) – porcja co najmniej 300 g na osobę.
- d) deseru – co najmniej 2 propozycje, w tym 1 wegańska (porcja co najmniej 100 g na osobę).
- e) napojów zimnych:
  - woda – gazowana i niegazowana (łącznie co najmniej 500 ml na osobę),
  - soki – 2 rodzaje soków, 100% soku owocowego (łącznie co najmniej 300 ml na osobę).

Przed realizacją szkolenia, po podpisaniu umowy, zostanie ustalone, ilu uczestników będzie spożywać posiłki mięsne, ilu rybne, a ilu wegetariańskie – doprecyzowanie nastąpi po zrekrutowaniu uczestników szkoleń i uwzględnieniu ich potrzeb/ograniczeń żywieniowych

Na jedno szkolenie, na jedną osobę podczas obiadu, przypada 1 porcja tzn. jeden rodzaj posiłku ( 1 zupa i 1 drugie danie).

Serwis gastronomiczny obejmuje przygotowanie poczęstunku, obsługę, nakrycie stołów/obrussy oraz sprzątanie.

Uwaga: jeżeli w procesie rekrutacji zostaną zgłoszone szczególne potrzeby żywieniowe (np. dieta bezglutenowa, bezlaktozowa) to Wykonawca zapewni odpowiednią liczbę porcji danej diety dla osób, które zgłosiły takie zapotrzebowanie lub uwzględni i oznaczy w menu potrawy spełniające zgłoszone potrzeby. Zamawiający przekaze informację o ilości osób ze szczególnymi potrzebami żywieniowymi.

Wykonawca będzie serwować wyżywienie na ceramicznej zastawie, zapewni szklanki do napojów i metalowe sztucce (wszystko wielokrotnego użytku). Nie dopuszcza się serwowania napojów i dań na naczyniach jednorazowego użytku, w tym plastikowych kubków.



#### 14. Szczegółowy opis

<p>"Radzenie sobie ze stresem"</p>	<p>liczba uczestników/czek – 48</p> <p>liczba grup – 4</p> <p>Liczba godzin – 28 godzin (4 grupy x 7 godzin)</p> <p>liczba osób w grupie – 12</p> <p>Szkolenia będą miały charakter praktyczny.</p> <p>Minimalny zakres programu, według którego realizowane będzie szkolenie:</p> <ul style="list-style-type: none"><li>- podstawowe informacje na temat stresu, jego źródeł i jego objawów, rodzaje stresu,</li><li>- zarządzanie stresem,</li><li>- strategia radzenia sobie z codziennym napięciem, praktyczne narzędzia by obniżyć napięcie,</li><li>- praktyczne ćwiczenia i techniki antystresowe.</li></ul> <p>Dodatkowo, specjalista prowadzący szkolenie może ująć w programie inne istotne z jego punktu widzenia zagadnienia.</p>
------------------------------------	---