**Szczegółowy opis przedmiotu zamówienia Zadanie nr 1**

|  |  |
| --- | --- |
| Przedmiot zamówienia | Wykonanie kompleksowej usługi szkoleniowej i cateringowej wraz z zapewnieniem materiałów szkoleniowych i Sali szkoleniowej na warsztaty pod nazwą” warsztaty budowania własnego wizerunku” |
| Odbiorcy szkolenia | Beneficjenci Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej będący uczestnikami projektu „Lepsze jutro szansą na sukces”. |
| Liczba osób do przeszkolenia | 1 grupa szkoleniowa licząca do 11 osób |
| Minimalna liczba godzin szkoleniowych | 16 godzin dydaktycznych  Szczegółowy harmonogram wykonawca uzgodni z Zamawiającym  Szkolenie ma być prowadzone w cyklu 1 lub 2 dniowym w dni robocze i/lub dni weekendowe |
| Liczba dni na 1 szkolenie | Szkolenie obejmuje 2 dni x 8 godzin dydaktycznych |
| Termin zajęć | Od podpisania umowy do 30 listopada 2021 |
| Ramowy program kursu | Celem warsztatu jest, aby uczestnicy projektu pozytywnie rozwinęli własne poczucie wartości (pewność siebie, kompetentność, atrakcyjność) dzięki metamorfozie własnej osoby (ustalenie indywidualnego stylu i ubioru). Celem warsztatów jest podniesienie poczucia własnej wartości, poprzez udoskonalenie swojego wyglądu. Efektem będzie pozytywne postrzegane przez innych, co bezpośrednio wpłynie na odniesienie ich sukcesu zawodowego. Warsztaty dotyczą również zdobycia umiejętności profesjonalnej prezentacji własnej osoby potencjalnemu pracodawcy. Sposób prowadzenia rozmowy kwalifikacyjnej (mowa ciała, zachowanie, gestykulacja, pozytywny sposób przedstawienia własnych umiejętności zawodowych) będzie głównym celem szkolenia. |
| Prowadzący kurs | Co najmniej jeden trener na grupę |
| Wymagania wobec osób prowadzących | Zamawiający uzna warunek za spełniony, jeżeli wykonawca wykaże, że dysponuje przynajmniej **jedną osobą** (**wymagane wykształcenie wyższe)** - jednym trenerem posiadającym udokumentowane specjalistyczne doświadczenie lub, który w ciągu ostatnich trzech lat przeprowadził **2 warsztaty** **w zakresie tożsamym z przedmiotem niniejszego zamówienia** Warsztat tożsamy z przedmiotem zamówienia rozumiany jest jako szkolenie /warsztat grupowy dla min 10 osób poświęcony szeroko rozumianemu rozwojowi osobistemu, pracy nad sobą, Aktywne sposoby radzenia sobie ze stresem, budowania własnego wizerunku itp. |
| Miejsce kursu | Gmina Mucharz w powiecie wadowickim |
| Metody dydaktyczne | * Warsztaty z wykorzystaniem takich metod jak: Studium przypadku, ćwiczenia rozwijające twórcze myślenie; zespołowe rozwiązanie, gry decyzyjne, wizualizacje, * Wykład * Prezentacje, dyskusje w grupach * Ćwiczenia indywidualne i grupowe |
| Materiały dydaktyczne | Wykonawca zobowiązany jest do:   1. Zapewnienia dla każdego uczestnika szkolenia kompletu materiałów dydaktycznych trwale oznakowanym logo przekazanym przez Zamawiającego. Komplet materiałów szkoleniowych będzie zawierał:    1. Program szkolenia/warsztatu    2. Materiał szkoleniowy w formie skryptu wersji papierowej oraz elektronicznej min. 20 stron    3. Skrypt będzie miał formę poradnika, którego treści będą stanowiły praktyczne wskazówki, porady i przykłady zastosowania metod i technik oraz przykłady konstruktywnych rozwiązań w zakresie tematyki szkolenia/warsztatu. Materiały w formacie pdf.    4. Prezentacje w programie zgodnym z Power Point wykorzystane podczas warsztatu.    5. Inne dokumenty wykorzystane podczas szkolenia/warsztatu    6. Notatnik (format A4)    7. Długopis metalowy automatyczny, ze stali nierdzewnej z chromianowanymi wykończeniami.    8. Teczka na dokumenty. 2. Zapewnienia 1 kompletu materiałów dla zamawiającego na potrzeby dokumentacji projektowej. 3. Wszystkie materiały dydaktyczne wymagają ostatecznej akceptacji przez Zamawiającego przed ich wykonaniem. 4. Odbiór materiałów musi być potwierdzony przez uczestnika projektu stosownym podpisem. 5. Koszt opracowania i wydruku materiałów itp. ponosi Wykonawca. |
| Zaświadczenia | Wykonawca wydrukuje dla wszystkich uczestników zaświadczenia/certyfikaty imienne o ukończeniu szkolenia/warsztatu z wyszczególnieniem liczby godzin, zakresu poruszanych zagadnień oraz doskonalonych umiejętności. Wzór zaświadczenia powinien zostać zaakceptowany przez zamawiającego. Odbiór zaświadczeń musi być potwierdzony przez uczestnika projektu stosownym podpisem. |
| Sprawozdawczość/niezbędna dokumentacja | 1. Wykonawca zobowiązany jest do dostarczenia Zamawiającemu niezbędnej dokumentacji:    1. Z realizacji szkolenia stacjonarnego:       1. Wykonawca winien przygotować sprawozdanie z przeprowadzonego szkolenia/warsztatu wg, wzoru określonego przez zamawiającego       2. Dziennik zajęć       3. Listy potwierdzające realizację usług: lista obecności odrębnie dla każdego dnia    2. Z realizacji szkolenia online:       1. Zrzutów ekranowych z wideokonferencji       2. Opracowanych i poświadczonych przez Wykonawcę list obecności ze spotkań lub list obecności wygenerowanych przez platformę online       3. Nagrań audio ze spotkań |
| Działania kontrolne | Zamawiający ma prawo w każdym momencie trwania szkolenia/warsztatu do przeprowadzania kontroli przedmiotu zamówienia. |
| Forma realizacji | Zamawiający dopuszcza możliwość zmiany formy realizacji warsztatów poprzez realizację przedmiotu zamówienia w formie zdalnej online – w przypadku, gdy w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV2 wywołującego chorobę COVID -19 przeprowadzenie warsztatu w formie stacjonarnej w terminie do 30 listopada 2021 stanie się niemożliwe lub znacznie utrudnione. Do dokonania w zakresie formy realizacji warsztatu wymagane będzie zawarcie aneksu do umowy. |
| Wymagania dotyczące Platformy online do prowadzenia kursu w trybie zdalnym | Platforma musi być przygotowana do prowadzenia zajęć w trybie zdalnym/online w tym:   * Grupową wideokonferencję, grupowy czat głosowy oraz posiadać funkcję grupowego wyświetlania prezentacji multimedialnych. Ponadto platforma powinna być dostosowana do realizacji ćwiczeń itp. * Platforma powinna umożliwiać komfortowe przeprowadzanie szkolenia dla 12 osób jednocześnie (11 UP plus trener). * Uczestnicy szklenia/warsztatu muszą mieć możliwość uczestnictwa w szkoleniu/warsztacie poprzez komputer i/lub smartfon i/lub tablet. * Platforma powinna umożliwiać uczestnikom zdawanie pytań, interakcji z prowadzącym oraz innymi uczestnikami, * Szkolenie musi odbywać się w czasie rzeczywistym * Uczestnicy nie mogą ponosić dodatkowych kosztów za uczestnictwo w szkoleniu online. * Wykonawca zobowiązany jest do przekazania instrukcji oraz udzielenia dostępu do platformy 1 dzień przed planowanym szkoleniem. * Wykonawca udziela Zamawiającemu dostępu do zajęć osobie kontrolującej na czas trwania kontroli zewnętrznej. * Wykonawca udziela Zamawiającemu dostępu do zajęć jako obserwatora w celu monitorowania realizacji usługi. * Zajęcia online powinny być zabezpieczone w taki sposób |

**Usługi cateringowe wraz z zapewnieniem sali wykładowej dla uczestników szkolenia/warsztatu realizowanego w ramach projektu „Lepsze jutro szansą na sukces”.**

|  |  |
| --- | --- |
| Miejsce szkolenia/warsztatu – warunki lokalowe | Wykonawca zobowiązany jest do realizacji przedmiotu zamówienia zgodnie z z ustawą z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz. U. z 2020 r. poz. 374, z późn. zm.) oraz warunkami prawnymi wynikającymi z aktualnie obowiązujących rozporządzeń Rady Ministrów ustanawiającymi określone ograniczenia, nakazy i zakazy w związku z wystąpieniem stanu epidemii.  *W przypadku uczestnictwa w warsztatach osób niepełnosprawnych Obiekt musi być dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.* |
| Sala dydaktyczna | Sala dydaktyczna winna być wyposażona w:   * Miejsca siedzące dla wszystkich uczestników szkolenia/warsztatu z układem miejsc zapewniającym odpowiednią odległość pomiędzy uczestnikami szkolenia. * Dostęp do bezprzewodowego Internetu * Flipchart, papier do flipcharta, komplet markerów, * Sprzęt do prezentacji (ekran, rzutnik multimedialny). |
| Usługa cateringowa | Oferent zapewni jeden pełnowartościowy posiłek w formie dania obiadowego [ w przypadku zapotrzebowania (osoby z niepełnosprawnościami, dieta wegetarianizm itp.) – dania będą indywidualnie odpowiadać potrzebom zgłaszanym przez uczestników]. Gramatura drugiego dania (mięso lub ryba /danie główne jarskie) po wysmażeniu 140-150 g/os., surówka 150g/os., dodatki skrobiowe 250g/os. Oferent zapewni przerwę kawową ( 1 przerwa w każdym dniu szkolenia) obejmującą kawę z dodatkami (cukier, mleko lub śmietanka) min. 300 ml./os. herbata z dodatkami (cukier, cytryna) min. 300 ml/os., woda mineralna 0,3 l w szklanych butelkach 1 szt./os. ciasteczka kruche 100g/os. Oferent zapewni własne naczynia (termosy/podgrzewacze, filiżanki, talerzyki, szklanki/kubeczki, łyżeczki, cukierniczki, talerze itp. zgodnie z wymogami menu. Zamawiający dopuszcza możliwość użycia naczyń jednorazowych. |

**Szczegółowy opis przedmiotu zamówienia – zadanie nr 2**

|  |  |
| --- | --- |
| Przedmiot zamówienia | Aktywne sposoby radzenia sobie ze stresem - z elementami Treningu Jacobsona i Schulza |
| Odbiorcy szkolenia | Beneficjenci Gminnego Ośrodka Pomocy Społecznej będący uczestnikami projektu „Lepsze jutro szansą na sukces”. |
| Liczba osób do przeszkolenia | 1 grupa szkoleniowa licząca do 11 osób |
| Minimalna liczba godzin szkoleniowych | 16 godzin dydaktycznych  Szczegółowy harmonogram wykonawca uzgodni z Zamawiającym  Szkolenie ma być prowadzone w cyklu 1 lub 2 dniowym w dni robocze i/lub dni weekendowe |
| Liczba dni na 1 szkolenie | Szkolenie obejmuje 2 dni x 8 godzin dydaktycznych |
| Termin zajęć | Od podpisania umowy do 30 listopada 2021 |
| Ramowy program kursu | Przybliżenie znaczenia słowa „stres”, zastanowienie się, dlaczego pewne sytuacje w naszym życiu są stresujące, pokazanie sposobów radzenia sobie ze stresem, zdefiniowanie, czym jest stres, odróżnienie stresu od innych stanów emocjonalnych, np. od złości czy zdenerwowania, pokazanie, jakie mogą być objawy stresu – fizjologiczne (czyli dotyczące naszego ciała), w sferze emocji, poprawności myślenia i zachowania, kształtowanie umiejętności kontrolowania swojego zachowania w sytuacjach stresowych i analizowania swoich odczuć, omówienie czynników, które mogą powodować reakcję stresową w nowym środowisku. Trening autogenny Schultza pomaga człowiekowi rozluźnić swój układ nerwowy. Polega on na zastosowaniu neuromięśniowej techniki relaksacji. Trening Schultza to niejako wewnętrzna medytacja, dzięki stosowaniu której jesteśmy w stanie leczyć dolegliwości psychosomatyczne, nerwice, nadpobudliwość, zaburzenia hormonalne oraz neurologiczne. Działa ona na zasadzie autosugestii. Osoba ćwicząca sama sobie sugeruje odczuwanie uczuć. Trening Jacobsona opiera się na napinaniu oraz rozluźnianiu poszczególnych partii mięśni. Pomiędzy fazami napięcia i rozluźniania mięśni, osoba ćwicząca powinna skupić myśli na mięśniach tak, by móc poczuć różnice pomiędzy fazą napięcia, a rozluźnienia.  Odprężone ciało odpowiedzialne jest za relaks emocjonalny. |
| Prowadzący kurs | Co najmniej jeden trener na grupę |
| Wymagania wobec osób prowadzących | Zamawiający uzna warunek za spełniony, jeżeli wykonawca wykaże, że dysponuje przynajmniej **jedną osobą** (**wymagane wykształcenie wyższe)** - jednym trenerem posiadającym udokumentowane specjalistyczne doświadczenie lub, który w ciągu ostatnich trzech lat przeprowadził **2 warsztaty** **w zakresie tożsamym z przedmiotem niniejszego zamówienia** Warsztat tożsamy z przedmiotem zamówienia rozumiany jest jako szkolenie /warsztat grupowy dla min 10 osób poświęcony szeroko rozumianemu rozwojowi osobistemu, pracy nad sobą, Aktywne sposoby radzenia sobie ze stresem, budowania własnego wizerunku itp. |
| Miejsce kursu | Gmina Mucharz w powiecie wadowickim |
| Metody dydaktyczne | * Warsztaty z wykorzystaniem takich metod jak: Studium przypadku, ćwiczenia rozwijające twórcze myślenie; zespołowe rozwiązanie, gry decyzyjne, wizualizacje, * Wykład * Prezentacje, dyskusje w grupach * Ćwiczenia indywidualne i grupowe |
| Materiały dydaktyczne | Wykonawca zobowiązany jest do:   1. Zapewnienia dla każdego uczestnika szkolenia kompletu materiałów dydaktycznych trwale oznakowanym logo przekazanym przez Zamawiającego. Komplet materiałów szkoleniowych będzie zawierał:    1. Program szkolenia/warsztatu    2. Materiał szkoleniowy w formie skryptu wersji papierowej oraz elektronicznej min. 20 stron    3. Skrypt będzie miał formę poradnika, którego treści będą stanowiły praktyczne wskazówki, porady i przykłady zastosowania metod i technik oraz przykłady konstruktywnych rozwiązań w zakresie tematyki szkolenia/warsztatu. Materiały w formacie pdf.    4. Prezentacje w programie zgodnym z Power Point wykorzystane podczas warsztatu.    5. Inne dokumenty wykorzystane podczas szkolenia/warsztatu    6. Notatnik (format A4)    7. Długopis metalowy automatyczny, ze stali nierdzewnej z chromianowanymi wykończeniami.    8. Teczka na dokumenty. 2. Zapewnienia 1 kompletu materiałów dla zamawiającego na potrzeby dokumentacji projektowej. 3. Wszystkie materiały dydaktyczne wymagają ostatecznej akceptacji przez Zamawiającego przed ich wykonaniem. 4. Odbiór materiałów musi być potwierdzony przez uczestnika projektu stosownym podpisem. 5. Koszt opracowania i wydruku materiałów itp. ponosi Wykonawca. |
| Zaświadczenia | Wykonawca wydrukuje dla wszystkich uczestników zaświadczenia/certyfikaty imienne o ukończeniu szkolenia/warsztatu z wyszczególnieniem liczby godzin, zakresu poruszanych zagadnień oraz doskonalonych umiejętności. Wzór zaświadczenia powinien zostać zaakceptowany przez zamawiającego. Odbiór zaświadczeń musi być potwierdzony przez uczestnika projektu stosownym podpisem. |
| Sprawozdawczość/niezbędna dokumentacja | 1. Wykonawca zobowiązany jest do dostarczenia Zamawiającemu niezbędnej dokumentacji:    1. Z realizacji szkolenia stacjonarnego:       1. Wykonawca winien przygotować sprawozdanie z przeprowadzonego szkolenia/warsztatu wg, wzoru określonego przez zamawiającego       2. Dziennik zajęć       3. Listy potwierdzające realizację usług: lista obecności odrębnie dla każdego dnia    2. Z realizacji szkolenia online:       1. Zrzutów ekranowych z wideokonferencji       2. Opracowanych i poświadczonych przez Wykonawcę list obecności ze spotkań lub list obecności wygenerowanych przez platformę online       3. Nagrań audio ze spotkań |
| Działania kontrolne | Zamawiający ma prawo w każdym momencie trwania szkolenia/warsztatu do przeprowadzania kontroli przedmiotu zamówienia. |
| Forma realizacji | Zamawiający dopuszcza możliwość zmiany formy realizacji warsztatów poprzez realizację przedmiotu zamówienia w formie zdalnej online – w przypadku, gdy w związku z rozprzestrzenianiem się wirusa SARS-CoV2 wywołującego chorobę COVID -19 przeprowadzenie warsztatu w formie stacjonarnej w terminie do 30 listopada 2021 stanie się niemożliwe lub znacznie utrudnione. Do dokonania w zakresie formy realizacji warsztatu wymagane będzie zawarcie aneksu do umowy. |
| Wymagania dotyczące Platformy online do prowadzenia kursu w trybie zdalnym | Platforma musi być przygotowana do prowadzenia zajęć w trybie zdalnym/online w tym:   * Grupową wideokonferencję, grupowy czat głosowy oraz posiadać funkcję grupowego wyświetlania prezentacji multimedialnych. Ponadto platforma powinna być dostosowana do realizacji ćwiczeń itp. * Platforma powinna umożliwiać komfortowe przeprowadzanie szkolenia dla 12 osób jednocześnie (11 UP plus trener). * Uczestnicy szklenia/warsztatu muszą mieć możliwość uczestnictwa w szkoleniu/warsztacie poprzez komputer i/lub smartfon i/lub tablet. * Platforma powinna umożliwiać uczestnikom zdawanie pytań, interakcji z prowadzącym oraz innymi uczestnikami, * Szkolenie musi odbywać się w czasie rzeczywistym * Uczestnicy nie mogą ponosić dodatkowych kosztów za uczestnictwo w szkoleniu online. * Wykonawca zobowiązany jest do przekazania instrukcji oraz udzielenia dostępu do platformy 1 dzień przed planowanym szkoleniem. * Wykonawca udziela Zamawiającemu dostępu do zajęć osobie kontrolującej na czas trwania kontroli zewnętrznej. * Wykonawca udziela Zamawiającemu dostępu do zajęć jako obserwatora w celu monitorowania realizacji usługi. * Zajęcia online powinny być zabezpieczone w taki sposób |

**Usługi cateringowe wraz z zapewnieniem sali wykładowej dla uczestników szkolenia/warsztatu realizowanego w ramach projektu „Lepsze jutro szansą na sukces”.**

|  |  |
| --- | --- |
| Miejsce szkolenia/warsztatu – warunki lokalowe | Wykonawca zobowiązany jest do realizacji przedmiotu zamówienia zgodnie z z ustawą z dnia 2 marca 2020 r. o szczególnych rozwiązaniach związanych z zapobieganiem, przeciwdziałaniem i zwalczaniem COVID-19, innych chorób zakaźnych oraz wywołanych nimi sytuacji kryzysowych (Dz. U. z 2020 r. poz. 374, z późn. zm.) oraz warunkami prawnymi wynikającymi z aktualnie obowiązujących rozporządzeń Rady Ministrów ustanawiającymi określone ograniczenia, nakazy i zakazy w związku z wystąpieniem stanu epidemii.  *W przypadku uczestnictwa w warsztatach osób niepełnosprawnych Obiekt musi być dostosowany do potrzeb osób niepełnosprawnych.* |
| Sala dydaktyczna | Sala dydaktyczna winna być wyposażona w:   * Miejsca siedzące dla wszystkich uczestników szkolenia/warsztatu z układem miejsc zapewniającym odpowiednią odległość pomiędzy uczestnikami szkolenia. * Dostęp do bezprzewodowego Internetu * Flipchart, papier do flipcharta, komplet markerów, * Sprzęt do prezentacji (ekran, rzutnik multimedialny). |
| Usługa cateringowa | Oferent zapewni jeden pełnowartościowy posiłek w formie dania obiadowego [ w przypadku zapotrzebowania (osoby z niepełnosprawnościami, dieta wegetarianizm itp.) – dania będą indywidualnie odpowiadać potrzebom zgłaszanym przez uczestników]. Gramatura drugiego dania (mięso lub ryba /danie główne jarskie) po wysmażeniu 140-150 g/os., surówka 150g/os., dodatki skrobiowe 250g/os. Oferent zapewni przerwę kawową ( 1 przerwa w każdym dniu szkolenia) obejmującą kawę z dodatkami (cukier, mleko lub śmietanka) min. 300 ml./os. herbata z dodatkami (cukier, cytryna) min. 300 ml/os., woda mineralna 0,3 l w szklanych butelkach 1 szt./os. ciasteczka kruche 100g/os. Oferent zapewni własne naczynia (termosy/podgrzewacze, filiżanki, talerzyki, szklanki/kubeczki, łyżeczki, cukierniczki, talerze itp. zgodnie z wymogami menu. Zamawiający dopuszcza możliwość użycia naczyń jednorazowych. |