

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

1. Przedmiotem zamówienia są działania edukacyjne – szkolenia, w związku z realizacją projektu pn. „Poprawa środowiska pracy i zdrowia pracowników Urzędu Miasta Torunia i Powiatowego Urzędu Pracy dla Miasta Torunia” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Kujawsko – Pomorskiego na lata 2014-2020, Oś Priorytetowa 8 Aktywni na rynku pracy, Działanie 8.6 zdrowy i aktywny region, Poddziałanie 8.6.1 Wsparcie na rzecz wydłużenia aktywności zawodowej mieszkańców.
2. **Okres realizacji zamówienia:**
Październik - grudzień 2022 roku.
3. **Płatność:**
Wynagrodzenie będzie płatne przez Zamawiającego w terminie 14 dni od daty doręczenia przez Wykonawcę prawidłowo wystawionej faktury VAT obejmującej pełny cykl szkoleń. Za datę zapłaty uznaje się datę obciążenia rachunku bankowego Zamawiającego.
4. Szkolenia wykonywane w ramach zapytania ofertowego realizowane będą na terenie miasta Torunia.
5. W ramach zadania planuje się szkolenia **190 osób** biorących udział w projekcie w trzech zakresach:
 - I. Ergonomia środowiska pracy;
 - II. Radzenie sobie ze stresem;
 - III. Zasady zdrowego odżywiania.

Szczegółowy opis przedmiotu zamówienia

Działania edukacyjne – szkolenia, sposób ich organizacji i zakres merytoryczny obejmuje:

- I. „**ERGONOMIA ŚRODOWISKA PRACY**”
W ramach szkolenia planuje się **8 szkoleń dla grup maksymalnie 25 osobowych (8 grup po max. 25 osób). Przewidziany czas jednego spotkania – 3 godziny.** W ramach szkolenia uczestnicy projektu zyskają wiedzę z zakresu ergonomii i podstaw prawidłowego wykorzystania układu ruchu, m.in.
 - jakie skutki pociąga za sobą praca w obciążającej kręgosłup pozycji,
 - jakie są sposoby zapobiegania bólom kręgosłupa podczas pracy,
 - jak przygotować stanowisko pracy do własnych potrzeb,
 - jakie ćwiczenia stosować podczas pracy.Planowana wielkość szkolonej grupy (tj. maksymalnie 25 osób) ma na celu umożliwić efektywne przyswojenie wiedzy z prowadzonego szkolenia.
Każdy uczestnik projektu otrzyma od Zamawiającego materiały pomocnicze w postaci notesu i długopisu oraz wydrukuje otrzymane od Wykonawcy materiały szkoleniowe związane z poruszaną na spotkaniu tematyką, zgodnie z programem szkolenia.

Zamawiający wymaga aby osoba prowadząca szkolenia posiadała wykształcenie w zakresie BHP lub dziedzin pokrewnych i udokumentowane doświadczenie w realizacji szkoleń z zakresu BHP/ ergonomii lub pokrewnych.

II. „RADZENIE SOBIE ZE STRESEM”

W ramach szkolenia planuje się **8 szkoleń dla grup maksymalnie 25 osobowych (8 grup po max. 25 osób). Przewidziany czas jednego spotkania – 3 godziny.** W ramach szkolenia uczestnicy projektu zyskają wiedzę na temat radzenia sobie ze stresem, tj.:

- objawy, fizjologia i rodzaje stresu,
- jak stres wpływa na ludzkie życie,
- autodiagnoza stanu obecnego,
- strategie radzenia sobie ze stresem,
- jak zachować wewnętrzną równowagę – techniki relaksu.

Planowana wielkość szkolonej grupy (tj. maksymalnie 25 osób) ma na celu umożliwić efektywne przyswojenie wiedzy z prowadzonego szkolenia.

Każdy uczestnik projektu otrzyma od Zamawiającego materiały pomocnicze w postaci notesu i długopisu oraz wydrukuje otrzymane od Wykonawcy materiały szkoleniowe związane z poruszaną na spotkaniu tematyką, zgodnie z programem szkolenia.

Zamawiający wymaga aby osoba prowadząca szkolenia posiadała wykształcenie wyższe na kierunku: psychologia, pedagogika, socjologia lub dziedzin pokrewnych i udokumentowane doświadczenie w realizacji szkoleń z zakresu radzenia sobie ze stresem lub pokrewnych.

III. „ZASADY ZDROWEGO ODŻYWIANIA”

W ramach szkolenia planuje się **8 szkoleń dla grup maksymalnie 25 osobowych (8 grup po max. 25 osób). Przewidziany czas jednego spotkania – 3 godziny.** W ramach szkolenia uczestnicy projektu zyskają wiedzę na temat:

- zasad racjonalnego żywienia – właściwości składników pokarmowych, norm żywieniowych, metod oceny sposobu żywienia i oceny stanu odżywienia,
- planowania żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych,
- zagrożeń niosących za sobą niewłaściwie dobrane diety, w tym „diety cud”,
- zdrowego żywienia w biurze.

Planowana wielkość szkolonej grupy (tj. maksymalnie 25 osób) ma na celu umożliwić efektywne przyswojenie wiedzy z prowadzonego szkolenia.

Każdy uczestnik projektu otrzyma od Zamawiającego materiały pomocnicze w postaci notesu i długopisu oraz wydrukuje otrzymane od Wykonawcy materiały szkoleniowe związane z poruszaną na spotkaniu tematyką, zgodnie z programem szkolenia.

Zamawiający wymaga aby osoba prowadząca szkolenia posiadała wykształcenie wyższe na kierunku: dietetyka, zdrowie publiczne, wykształcenie medyczne lub dziedzin pokrewnych i udokumentowane doświadczenie w realizacji szkoleń z zakresu zdrowego odżywiania lub pokrewnych.

W przypadku ww. zakresów tematycznych wybrano do realizacji zajęcia grupowe, ponieważ dzięki temu możliwe będzie efektywne przekazanie najważniejszych zagadnień dużej liczbie osób.

Obsługa administracyjno – organizacyjna, czyli zapewnienie sali do przeprowadzenia szkoleń (harmonogram szkoleń po uprzedniej konsultacji i uzgodnieniu z Wykonawcą), informowanie uczestników o terminach szkoleń jest po stronie Zamawiającego. Informujemy ponadto, że w zależności od zaistniałej sytuacji epidemicznej oraz innych zdarzeń lub okoliczności niezależnych od Stron, możliwe jest przeprowadzanie szkoleń dla części uczestników projektu w wersji zdalnej. Zapewnienie sprzętu IT dla uczestników projektu jest również po stronie Zamawiającego.

Główny Specjalista

Marcin Kiczorowski

