

Projekt pn. „Dzisiaj lepsze zdrowie niż wczoraj – jutro lepsza praca niż dzisiaj” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Załącznik nr 1 do Zapytania ofertowego

SZCZEGÓŁOWY OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

A. Szczegółowy Opis Przedmiotu Zamówienia oraz wymagań Zamawiającego wobec Wykonawcy w ramach realizacji niniejszego zamówienia w odniesieniu do wszystkich części zamówienia

Przedmiot zamówienia realizowany będzie zgodnie z założeniami Zapytania ofertowego i załączników, wnioskiem o dofinansowanie projektu pn. **„Dzisiaj lepsze zdrowie niż wczoraj – jutro lepsza praca niż dzisiaj** oraz z użyciem materiałów i wzorów przekazanych przez Zamawiającego.

Wykonawca zobowiązany jest przedstawić Zamawiającemu program zajęć najpóźniej 7 dni przed rozpoczęciem szkoleń. Program winien być zaakceptowany przez Zamawiającego przed rozpoczęciem szkoleń.

Szkolenia będą miały charakter praktyczny i będą prowadzone w formie warsztatowej.

Okres i miejsce realizacji zajęć

Od dnia zawarcia umowy do dnia 20.12.2019r.

SP ZOZ Miejski Szpital Zespolony w Częstochowie, ul. Mirowska 15

Projekt pn. „Dzisiaj lepsze zdrowie niż wczoraj – jutro lepsza praca niż dzisiaj” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

**B. Szczegółowy Opis Przedmiotu Zamówienia
oraz wymagań Zamawiającego wobec Wykonawcy w ramach realizacji
niniejszego zamówienia w odniesieniu do poszczególnych części zamówienia**

Część 1: Szkolenie „Techniki radzenia sobie ze stresem w miejscu pracy”

Minimalna liczba osób świadczących usługę – 1 osoba

Przewidywana liczba osób 378 (pracownicy medyczni)

Podział na grupy (26 grup po 4 h– maksymalnie 15 osobowe)

Łącznie 104 godzin.

Minimalny zakres programu, wg którego realizowane będzie szkolenie:

Szkolenia będą miały charakter praktyczny, warsztatowy. Ich celem jest zapobieganie działaniom stresu. Na szkoleniu pracownicy/pracownice nauczą się radzenia sobie ze stresem, niwelowania jego negatywnych efektów i przekształcania w pozytywny bodziec mobilizujący do działania.

- Definicja i objawy stresu oraz jego źródła w miejscu pracy
- Zarządzanie czasem i zadaniami
- Asertywność w pracy z trudnym klientem
- Wypalenie zawodowe – definicja, symptomy, sposoby radzenia sobie z wypaleniem
- Techniki relaksacji, metody redukcji stresu oraz usuwania napięć w miejscu pracy

Dodatkowo, specjalista prowadzący szkolenie może ująć w programie inne istotne z jego punktu widzenia zagadnienia.

Część 2: Szkolenie „Zapobieganie przeciążeniom układu mięśniowo-szkieletowego w pracy”

Minimalna liczba osób świadczących usługę – 1 osoba

Przewidywana liczba osób 400 (część grup pracownicy techniczno- gospodarczy, część grup pracownicy medyczni z wyłączeniem lekarzy)

Podział na grupy (27 grup po 4 h– maksymalnie 15 osobowe)

Łącznie 108 godzin.

Minimalny zakres programu, wg którego realizowane będzie szkolenie:

Szkolenia będą miały charakter praktyczny, warsztatowy. Będą miały na celu uświadomienie pracownikom/pracownikom istotnych aspektów zdrowotnych związanych z przeciążeniem układu mięśniowo- szkieletowego w pracy oraz jego zapobieganiu, adekwatnie do grupy zawodowej, a także przeprowadzone zostaną ćwiczenia, które

Projekt pn. „Dzisiaj lepsze zdrowie niż wczoraj – jutro lepsza praca niż dzisiaj” jest współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

wypracują wśród pracownic/pracowników właściwe nawyki – pozytywne dla układu kostno-mięśniowego.

Główne problemy zdrowotne osób pracujących:

- Zagrożenia związane z dźwiganiem ciężkich przedmiotów/osób
- Zagrożenia wynikające z niewłaściwej pozycji podczas pracy
- Praca z materiałami i przedmiotami niebezpiecznymi
- Przykłady ćwiczeń redukujących niekorzystne skutki zdrowotne
- Znaczenie aktywności fizycznej oraz prawidłowego odżywiania

Dodatkowo, specjalista prowadzący szkolenie może ująć w programie inne istotne z jego punktu widzenia zagrożenia.

Część 3: Szkolenie „Ergonomia pracy z komputerem”

Minimalna liczba osób świadczących usługę – 1 osoba

Przewidywana liczba osób 159 (pracownicy administracyjno- biurowi, lekarze)

Podział na grupy (11 grup po 4 h– maksymalnie 15 osobowe)

łącznie 44 godzin.

Minimalny zakres programu, wg którego realizowane będzie szkolenie:

Szkolenia będą miały charakter praktyczny, warsztatowy. W ich trakcie omawiane będą odpowiednie ustawienia kręgosłupa podczas pracy siedzącej, a także przeprowadzone zostaną ćwiczenia, które wypracują wśród pracownic/pracowników właściwe nawyki – pozytywne dla układu kostno-mięśniowego.

- Stanowisko pracy z laptopem oraz komputerem stacjonarnym – prawidłowe postawy podczas pracy administracyjno-biurowej
- Krzesło – niezbędny element stanowiska pracy z komputerem
- Biurko – miejsce pracy z komputerem
- Zagrożenia wynikające z niewłaściwej pozycji podczas pracy
- Przykłady ćwiczeń redukujących niekorzystne skutki zdrowotne

Dodatkowo, specjalista prowadzący szkolenie może ująć w programie inne istotne z jego punktu widzenia zagrożenia.