

Zapytanie ofertowe nr 1/2019/SZKOLENIA/PBZ

Prowadzone w trybie Rozeznania Rynku

dotyczące przeprowadzenia szkolenia pn. „Radzenie sobie ze stresem”. W/w zadanie realizowane jest w projekcie „Uwierz w siebie- to Twój czas!” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej i Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014 – 2020

I. DANE ZAMAWIAJĄCEGO

ProBiznes Marta Krawczyk,

ul. Szpitalna 5, 32-300 Olkusz

NIP: 637 209 03 10

II. OSOBA UPRAWNIONA DO KONTAKTU:

Osoba uprawniona do kontaktu ze strony Zamawiającego w kwestiach merytorycznych i proceduralnych: Albert Kłębek, e-mail: uwierzwsiebie@probiznes.net.pl, tel. 602-716-922

III. TRYB UDZIELENIA ZAMÓWIENIA

Niniejsze rozeznanie rynku prowadzone jest zgodnie z zasadą efektywnego zarządzania finansami określoną w *Wytycznych w zakresie kwalifikowania wydatków w ramach Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego, Europejskiego Funduszu Społecznego oraz Funduszu Spójności na lata 2014 – 2020*. Procedura i realizacja stanowiące przedmiot niniejszego rozeznania rynku są współfinansowane przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Śląskiego na lata 2014 – 2020.

IV. PRZEDMIOT ZAMÓWIENIA

1. Przedmiotem zamówienia jest usługa przeprowadzenia szkolenia z umiejętności miękkich pn. „Radzenie sobie ze stresem” zakończonego egzaminem wewnętrznym oraz wydaniem certyfikatu potwierdzającego nabycie odpowiednich kompetencji dla 12 Uczestników Projektu pn. „Uwierz w siebie- to Twój czas!”, trwającego **15 godzin dydaktycznych**, wg programu stanowiącego załącznik nr 2 do niniejszego zapytania ofertowego. Program szkolenia powinien być dostosowany do możliwości Uczestników Projektu i poprzedzony wstępną analizą potrzeb dokonaną przed rozpoczęciem szkolenia oraz zakończony egzaminem.
2. Szkolenie ma na celu nabycie, podwyższenie lub dostosowanie kompetencji i kwalifikacji, niezbędnych na rynku pracy w kontekście zidentyfikowanych potrzeb osoby, której udzielane jest wsparcie, m.in. poprzez wysokiej jakości szkolenia - opisanych w Regulaminie Konkursu nr RPSL.07.01.03-IP.02-24-033/17.

3. Warunki organizacyjne szkolenia:

- Zajęcia teoretyczne i praktyczne - 15h dydaktycznych.
- Materiały dydaktyczne (skrypty, materiały, teczki, notesy)
- Catering tj. w przypadku zajęć jeśli trwają do 4 h/dziennie (1 h tj. 45 minut) co najmniej 1przerwykawowej pomiędzy zajęciami. W skład przerwy kawowej wchodzi: kawa, herbata, woda mineralna, ciastka(lub ciasto), cukier, mleko, cytryna–w ilości nie limitowanej na uczestnika, w przypadku trwania szkolenia powyżej 6 h/dziennie wówczas zapewnić obiad dwudaniowy składający się z zupy, drugiego dania i napoju (kompot/sok/woda). Catering powinien obejmować potrzeby uczestników np. wegetarian, wegan (jeśli dotyczy)
- Wykonawca przeprowadzi wstępną analizę potrzeb uczestników Projektu i dostosuje program szkolenia do ich możliwości i potrzeb.
- Wykonawca zobowiązany jest do przestrzegania przepisów bezpieczeństwa i higieny pracy oraz ochrony zdrowia na etapie realizacja zamówienia.
- Wykonawca zobowiązany jest prowadzić szczegółową dokumentację prowadzonych zajęć, w tym dziennik zajęć zawierający: listy obecności, wymiar godzin i tematy zrealizowanych zajęć, rejestry wydawanych zaświadczeń potwierdzających ukończenie kursu oraz sporządzi arkusze przebiegu egzaminów wewnętrznych, certyfikat ukończenia kursu.
- Wykonawca zobowiązany jest do ubezpieczenia Uczestników/czek szkolenia „Radzenie sobie ze stresem" od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW).
- Wykonawca jest zobowiązany do zapewnienia niezbędnego sprzętu do należytej realizacji przedmiotu zamówienia tj. urządzenia i narzędzia.
- Wykonawca, zobowiązany będzie do zapewnienia uczestnikom szkolenia odpowiednich warunków lokalowych- oświetlenie dzienne, dostęp do zaplecza sanitarnego, w przypadku osób niepełnosprawnego także dostosowanie sali do ich potrzeb. Zajęcia powinny być prowadzone w salach dydaktycznych wyposażonych w odpowiednie oprzyrządowanie techniczne, środki audiowizualne, rzutnik, tablica naścienna lub informacyjną, biurka i krzesła.
- Wykonawca zobowiązany jest oznaczenia wszelkiej dokumentacji związanej z realizacją szkolenia zgodnie z obowiązującymi wytycznymi w zakresie realizacji projektów w ramach RPO WŚ 2014 – 2020,

4. Zamawiający wymaga, aby Wykonawca prowadził szkolenie zgodnie z właściwymi przepisami prawa dotyczącymi organizacji szkoleń będących przedmiotem zamówienia oraz przeprowadził diagnozę potrzeb przed rozpoczęciem szkolenia i ubezpieczył Uczestników/czki szkolenia „Radzenie sobie ze stresem" od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW).

5. Charakterystyka grupy docelowej:

Grupą docelową projektu są osoby bezrobotne zamieszkujące powiat zawierciański i myszkowski, w wieku 18-64 lat, które są zagrożone wykluczeniem społecznym i ubóstwem, w szczególności osoby niepełnosprawne w stopniu znacznym i umiarkowanym, osoby z niepełnosprawnością sprzężoną które stanowią 50% grupy docelowej, osoby korzystające z PO PŻ, osoby ze społeczności romskiej.

V. TERMIN I MIEJSCE REALIZACJI ZAMÓWIENIA

1. Przedmiot zamówienia realizowany będzie w listopadzie 2019r: - termin może ulec przesunięciu.
2. Miejsce realizacji wsparcia: teren miasta Zawiercie lub miejscowość oddalona nie więcej niż 50 km od miasta Zawiercie.
3. Wyżej wymieniony termin oraz liczba osób jest planowana i może ulec zmianie w związku z potrzebami uczestników projektu.
4. Harmonogram czasowy szkolenia spełnia wymagania:
 - Czas trwania 1 modułu/zjazdu nie przekracza 5 następujących po sobie dni,
 - Czas trwania zajęć łącznie z przerwami nie przekracza 8 godzin zegarowych w ciągu jednego dnia,
 - W trakcie zajęć zaplanowane są regularne przerwy w ilości nie mniejszej niż 15 minut na 2 godziny zegarowe
 - W trakcie zajęć trwających dłużej niż 6 godzin zegarowych zaplanowana jest jedna przerwa trwająca min. 45 minut.

VI. WYMAGANIA DOTYCZĄCE SPORZĄDZENIA OFERTY

1. O udzielanie zamówienia mogą się ubiegać wykonawcy, którzy:

a) Posiadają uprawnienia do wykonywania określonej działalności lub czynności:

➤ Wykonawca posiada wpis do Rejestru Instytucji Szkoleniowych prowadzonego przez Wojewódzki Urząd Pracy. Weryfikacja na podstawie informacji zawartej na platformie WUP-u.

b) Posiadają osoby zdolne do wykonania zamówienia: Trenerzy prowadzący szkolenie muszą posiadać (każda z osób łącznie):

➤ Wykształcenie wyższe/zawodowe lub inne certyfikaty/zaświadczenia umożliwiające przeprowadzenie danego szkolenia.

➤ Doświadczenie umożliwiające przeprowadzenie danego szkolenia, przy czym minimalne doświadczenie zawodowe w danej dziedzinie nie jest krótsze niż 2 lata.

➤ Kompetencje społeczne i metodyczne związane z kształceniem osób dorosłych.

VII. SPOSÓB PRZYGOTOWANIA OFERTY, MIEJSCE I TERMIN DOSTARCZENIA OFERTY, DODATKOWE INFORMACJE

1. Wykonawca ma obowiązek dołączenia do oferty:

- a) Formularz oferty stanowiący załącznik do niniejszego pisma
- b) Skan wpisu, wydruk informacji z RIS lub oświadczenie o numerze w rejestrze

2. Płatność za realizację przedmiotu zamówienia nastąpi z dołu najpóźniej w terminie 30 dni od dnia przedłożenia przez Wykonawcę i zaakceptowanego przez Zamawiającego faktury VAT/rachunku oraz dostarczeniu i zaakceptowaniu wszystkich dokumentów potwierdzających wykonanie niniejszej umowy. Strony ustalają, że okresem rozliczeniowym jest miesiąc kalendarzowy.

3. Wykonawca składa ofertę w formie pisemnej pod rygorem nieważności.

4. Złożona oferta powinna zostać sporządzona w języku polskim czytelną techniką. Wszystkie strony oferty powinny zostać trwale spięte, zaś oferta podpisana i parafowana przez Wykonawcę.

5. Prosimy o złożenie oferty wyłącznie na formularzu stanowiącym Załącznik nr 1 do niniejszego Zapytania w terminie od: 28.10.2019r. do dnia 04.11.2019 roku, do godz. 08.30, (decyduje data wpływu do biura),

- a) w biurze projektu: ul. Parkowa 5, 42-400 Zawiercie, drogą pocztową, przesyłką kurierską, osobiście
- b) drogą elektroniczną na adres: uwierzwsiebie@probiznes.net.pl
- c) w przypadku wyboru oferty nadesłanej drogą elektroniczną, Wykonawca winien jest dostarczyć oryginał oferty wraz z załącznikami, w terminie do 7 dni roboczych od momentu uzyskania informacji potwierdzającej jej wybór.
- d) w przypadku składania oferty w wersji papierowej oferta powinna być podpisana przez osobę upoważnioną, zamknięta w kopercie, która powinna być zaadresowana w następujący sposób:

Biuro Projektu: „Uwierz w siebie- to Twój czas!” ul. Parkowa 5, 42-400 Zawiercie z dopiskiem: Zapytanie ofertowe nr 1/2019/SZKOLENIA/PBZ

- e) Złożenie oferty na formularzu/ dokumencie do tego nie przeznaczonym będzie skutkować odrzuceniem oferty.

6. Koszty przygotowania oraz dostarczenia oferty ponosi Wykonawca.

7. Brak odpowiedzi na złożoną ofertę nie stanowi zawarcia umowy.

8. Zamawiający zastrzega sobie prawo do unieważnienia postępowania na każdym etapie bez podawania przyczyny.

9. Zamawiający zastrzega sobie możliwość negocjowania ceny z Wykonawcą, który złoży ważną najkorzystniejszą ofertę w przypadku, gdy cena tej oferty przekracza budżet projektu, którym

dysponuje Zamawiający. W przypadku, gdy negocjacje w zakresie wskazanym w zdaniu poprzednim nie przyniosą efektu, Zamawiający unieważni postępowanie w części, której dotyczy ta oferta.

VIII. UWAGI KOŃCOWE

1. Wykonawca jest związany ofertą przez okres 30 dni od otwarcia ofert.
2. Zamawiający nie dopuszcza możliwości składania ofert częściowych.
3. Zamawiający zastrzega sobie prawo sprawdzenia w toku badania i oceny ofert wiarygodności przedstawionych przez Wykonawców dokumentów, oświadczeń i informacji.
4. Do upływu terminu składania ofert Zamawiający zastrzega sobie prawo zmiany lub uzupełnienia treści niniejszego zapytania ofertowego. W tej sytuacji Wykonawcy zostaną poinformowani o nowym terminie składania ofert. Wykonawcy zostaną powiadomieni o dokonanej zmianie treści zapytania ofertowego.
5. Wykonawca może zwrócić się do Zamawiającego o wyjaśnienie treści zapytania ofertowego.
6. Zamawiający zastrzega sobie prawo do poprawienia w tekście przysłanej oferty oczywistych omyłek pisarskich lub rachunkowych, niezwłocznie zawiadamiając o tym danego Wykonawcę.
7. Jeżeli wystąpią istotne zmiany okoliczności powodujące, że wykonanie zamówienia staje się niewykonalne lub zmieniły się warunki realizacji zamówienia, wówczas Zamawiający zastrzega sobie prawo do odstąpienia od zawarcia umowy, bądź unieważnienia postępowania o udzielenie zamówienia.
8. Niniejsze postępowanie ofertowe nie jest prowadzone w oparciu o przepisy ustawy z dnia 29 stycznia 2004 roku Prawo zamówień publicznych.

Albert Kłębek

(Zamawiający lub osoba działająca

w imieniu Zamawiającego)

IX. WYKAZ ZAŁĄCZNIKÓW

Załącznik 1- Formularz ofertowy

Załącznik 2- Przykładowy program szkolenia

Załącznik nr 1.

FORMULARZ OFERTOWY

do zapytania ofertowego nr 1/2019/SZKOLENIA/PBZ

DANE OFERENTA				
Imię Nazwisko/ Nazwa firmy	PESEL/NIP	Adres	Telefon	e-mail

Ja (my), niżej podpisany(i)....., działając w imieniu i na rzecz

Wykonawcy:.....

w odpowiedzi na ogłoszenie o postępowaniu prowadzonym w trybie Rozelniania rynku nr 1/2019/SZKOLENIA/PBZ pn. „Uwierz w siebie- to Twój czas!”, zgodnie z wymaganiami określonymi w Zapytaniu ofertowym, oferuję(emy) wykonanie przedmiotu zamówienia za następującą cenę ofertową:

Nazwa usługi	Cena brutto za 1 osobę - w przypadku firmy ,w przypadku osoby nie prowadzącej firmy cena musi zawierać wszystkie składniki (brutto/brutto) leżące po stronie pracodawcy i pracownika
Przeprowadzenie szkolenia „Radzenie sobie ze stresem” wraz z ubezpieczeniem NNW, egzaminem wewnętrznym oraz cateringiem- jeśli dotyczy -dla 1 uczestnika Projektu	PLN: Słownie:

Oświadczam(y), że:

1. Wykonawca posiada wpis do RIS.
2. Usługa stanowiąca przedmiot zamówienia zostanie wykonana w terminach określonych w Zapytaniu.
3. W cenie oferty zostały uwzględnione wszystkie koszty wykonania zamówienia.

4. Wykonawca zapoznał się z treścią Zapytania nr 1/2019/SZKOLENIA/PBZ i nie wnosi do niej zastrzeżeń oraz przyjmuje warunki w niej zawarte.

5. W przypadku przyznania Wykonawcy zamówienia, Wykonawca zobowiązuje się do zawarcia umowy w miejscu i terminie wskazanym przez Zamawiającego.

6. Wykonawca posiada niezbędne zaplecze oraz potencjał techniczny do realizacji zamówienia. dysponuje kadrą szkoleniową, posiadającą niezbędną wiedzę i doświadczenie i znajduje się w sytuacji finansowej i ekonomicznej zapewniającej wykonanie zamówienia.

7. Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych niezbędnych do złożenia zapytania ofertowego (zgodnie z ustawą z dnia 10 maja 2018 roku o ochronie danych osobowych Dz. Ustaw z 2018, poz. 1000) oraz zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady UE 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i w sprawie swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE/RODO.

....., dn..... 2019r.

.....

(podpis/y, pieczęcie osoby (-ób) upoważnionej(ych) do reprezentowania Wykonawcy)

Załącznik nr 2.

1. Zapoznanie, wprowadzenie do tematyki stresu i jego znaczenia.

- Przedstawienie trenera, agendy szkolenia i ustalenie kontraktu
- Poznanie oczekiwań uczestników (rundka początkowa)
- Weryfikacja aktualnego poziomu doświadczanego napięcia (indywidualne ćwiczenie)
- Medytacja obecności, zanurzenia w tu i teraz (medytacja prowadzona)
- Subiektywna ocena doświadczanego stresu w ciągu roku i jego wpływu na zdrowie (ankieta)
- Indywidualne sposoby na stres (praca z kartami w różnych parach)
- Definicja stresu – eustres a dystres (mini-wykład)

2. Rozpoznawanie mechanizmów stresu

- Rodzaje stresu i przyczyny jego powstawania – codzienny, związany ze zmianami życiowymi, traumatyczny (mini-wykład)
- Stresory w życiu zawodowym (dyskusja)
- Skala Holmes'a i Rahe'a (kwestionariusz)
- Funkcjonowanie w stresie (dyskusja)
- Tworzenie wzorca/mapy swojego ciała reakcji na stres (praca indywidualna)

3. Strategie radzenia sobie ze stresem

Kwestionariusz radzenia sobie w sytuacjach stresowych (kwestionariusz)

- Style radzenia sobie ze stresem – skoncentrowany na zadaniu, emocjach, unikaniu (praca w grupach)
- Nieskuteczne techniki (mini-wykład)
- Psychologiczne mechanizmy obronne w stresie (mini-wykład)
- Interpretacja sytuacji stresowej (dyskusja)
- Zmiana sposobu myślenia o szkodliwości stresu (krótki film)
- Badania McGonigal (mini-wykład)

4. Techniki pracy z umysłem

- Metafora umysłu jaskiniowca (mini-wykład)
- Strumień myśli (ćwiczenie indywidualne)
- Przekonania korow
- Model ABC Alberta Ellisa
- zasad zdrowego myślenia
- 4 poziomy zaangażowania w sytuacje (dramat, naprawa, wybór, możliwości)
- Rejestr myśli (praca w parach)

5. Profilaktyka stresu

- Praktyka wdzięczności (ćwiczenie indywidualne)
- Obszary wpływu i jego braku (ćwiczenie na forum)
- Praca z wewnętrznym krytykiem i perfekcjonistą (ćwiczenie w parach)
- Afirmacje (praca z kartami afirmacyjnymi)

6. Wypalenie zawodowe

- Zjawisko wypalenia zawodowego – przyczyny, etapy, objawy, wpływ na jednostkę i organizację (mini-wykład + dyskusja)
- Trzy wymiary wypalenia zawodowego – samoocena, depersonalizacja, poczucie kompetencji, osiągnięć i produktywności (mini-wykład)
- Predyspozycje osobowościowe sprzyjające wypaleniu zawodowemu – osobowość typu A (mini-wykład)
- Sprawdzenie poziomu satysfakcji z wykonywanej pracy (ćwiczenie)

7. Techniki relaksacyjne

- Medytacja (praktyka)
- Ćwiczenia oddechowe (praktyka)
- Muzyka relaksująca (praktyka)
- Techniki Jacobsona, Schultza (praktyka)
- Wizualizacja, hipnoza i trans (praktyka)
- Techniki do zastosowania podczas występów publicznych (praktyka)