



**DYREKTOR GENERALNY
WIELKOPOLSKIEGO URZĘDU WOJEWÓDZKIEGO
W POZNANIU**

Poznań,

OA-IV.2402.53.2022.2

Zapytanie ofertowe pn. *Zorganizowanie i przeprowadzenie cyklu 3 szkoleń z zakresu umiejętności interpersonalnych o następującej tematyce:*

- *Komunikacja interpersonalna, zarządzanie emocjami i stresem*
- *Podstawy psychologii kryzysu i interwencji kryzysowej*
- *Trening radzenia sobie ze stresem*

dla pracowników Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Poznaniu.

Zamawiający: Wielkopolski Urząd Wojewódzki w Poznaniu, al. Niepodległości 16/18,
61- 713 Poznań.

/-/ Jacek Woźniak
Dyrektor Generalny

I. Opis przedmiotu zamówienia:

Zorganizowanie i przeprowadzenie cyklu 3 szkoleń miękkich o następującej tematyce:

- Komunikacja interpersonalna, zarządzanie emocjami i stresem -1 dzień szkoleniowy, 8 h lekcyjnych, 2 grupy szkoleniowe, każda do 20 uczestników;
- Podstawy psychologii kryzysu i interwencji kryzysowej - 1 dzień szkoleniowy, 8 h lekcyjnych, 3 grupy szkoleniowe, każda do 15 uczestników;
- Trening radzenia sobie ze stresem - 1 dzień szkoleniowy, 8 h lekcyjnych, 2 grupy szkoleniowa do 15 uczestników;

dla pracowników Wielkopolskiego Urzędu Wojewódzkiego w Poznaniu.

Szkolenie nr 1

Komunikacja interpersonalna, zarządzanie emocjami i stresem.

Program szkolenia

1. Postawy i zachowania ułatwiające i utrudniające dobrą komunikację
 - rodzaje barier komunikacyjnych
 - możliwości przeciwdziałania barierom komunikacyjnym
 - precyzja komunikatu: zwięzłość, prostota, czytelność
 - narzędzia efektywnej komunikacji (aktywne słuchanie, informacja zwrotna)
 - mowa ciała-komunikaty niewerbalne i werbalne
2. Inteligencja emocjonalna
 - siła inteligencji emocjonalnej
 - wymiary inteligencji emocjonalnej
 - komunikaty typu *ty i ja* – ćwiczenia
 - rozmowa o emocjach własnych – ćwiczenia
3. Trening kontroli emocji w sytuacjach trudnych
 - kontrolowanie swoich emocji i korzystanie z nich

4. Stres

- techniki radzenia sobie ze stresem
- stres korzystny i niekorzystny
- psychologiczne mechanizmy obronne w sytuacjach trudnych

Szkolenie nr 2

Podstawy psychologii kryzysu i interwencji kryzysowej

Program szkolenia

1. Pojęcie interwencji kryzysowej oraz kryzysu
2. Jaki jest mechanizm powstawania kryzysu
3. Wybrane modele interwencji kryzysowej
4. Procedury postępowania w sytuacji kryzysowej
5. Strategia dbania o siebie – wiedza na temat dbania o swój dobrostan psychofizyczno-emocjonalny jako pomagającego
6. Podstawowe umiejętności w pracy z osobą w kryzysie
 - budowanie relacji
 - aktywne słuchanie
 - umiejętności komunikacyjne: parafraza, klasyfikacja, odzwierciedlenie, normalizacja, psychoedukacja
7. Ćwiczenia praktyczne, analiza przypadku

Szkolenie nr 3

Trening radzenia sobie ze stresem

Program szkolenia

1. Poznanie natury stresu – czym jest, jak działa i jak na nas wpływa, jakie są jego czynniki
 - pojęcie stresu według najważniejszych koncepcji – biologiczna i psychologiczna natura stresu
 - jak działają nasz mózg i organizm w obliczu stresu – krok po kroku

2. Pogłębianie samoświadomości oraz identyfikowanie nieoczywistych źródeł stresu

- wewnętrzne i zewnętrzne przyczyny stresu
- autodiagnoza indywidualnych schematów reakcji na stres
- wszystkie fazy reakcji na stres - rozpoznawanie sygnałów alarmowych organizmu
- mobilizująca i niedoceniana funkcja stresu

3. Budowanie skutecznych strategii w radzeniu sobie ze stresem

- najlepsze narzędzia na każdym etapie reakcji na stres – szybkie i bezpieczne działania
- techniki antystresowe
- metody radzenia sobie ze stresem przewlekłym – trening pracy z ciałem i umysłem

4. Radzenie sobie z emocjami w trudnych sytuacjach interpersonalnych

- uspokajające słowa „klucze” – jak opanować narastanie negatywnych emocji?
- jak szybko zapanować nad emocjami swoimi i drugiej osoby?
- budowanie zdrowych granic, chroniących nas i innych przed niepotrzebnym stresem

5. Wzmacnianie równowagi i odporności psychicznej

- sprawczość w życiu jako źródło siły i energii – jak być panem własnego losu
- zasoby osobiste w radzeniu sobie ze stresem – budowanie odporności psychicznej

II. Cena powinna zawierać koszt materiałów szkoleniowych i koszt organizacji szkoleń (przeprowadzenie szkoleń., wystawienie certyfikatów, przeprowadzenie ewaluacji szkoleń).

III. Wymagania dotyczące realizacji zamówienia

- 1) Termin realizacji szkoleń: od dnia podpisania umowy do 30 września 2022 r.
- 2) Liczba uczestników: 15/20 osób w grupie, maksymalnie 115 osób.
- 3) Czas trwania szkoleń: 1 dzień szkoleniowy (dzień szkoleniowy to 8 h lekcyjnych – każda 45 min.) dla każdej z grup.
- 4) Zajęcia odbywać się będą w trybie stacjonarnym w siedzibie Zamawiającego w sali zapewnionej przez Zamawiającego.
- 5) Po zakończeniu szkoleń każdy uczestnik otrzyma certyfikat potwierdzający uczestnictwo w szkoleniach, a Wykonawca przeprowadzi ewaluację zgodnie z wymaganiami Zamawiającego.
- 6) Wykonawca zobowiązany jest do udokumentowania obecności uczestników na zajęciach na podstawie sporządzonych list obecności wg. wzoru przedstawionego przez Zamawiającego, oraz przekazywania tych list Zamawiającemu.

IV. Warunki udziału w zapytaniu ofertowym:

1. Ofertę należy przedstawić na formularzu stanowiącym załącznik nr 1 do zapytania.
2. Wykonawca musi wykazać, że w okresie ostatnich 2 lat przed upływem terminu składania ofert, a jeżeli okres prowadzenia działalności jest krótszy, to w tym okresie, wykonał należycie, a w przypadku świadczeń okresowych lub ciągłych wykonuje należycie, co najmniej 3 szkolenia z każdego wskazanego tematu.
3. W celu potwierdzenia spełniania ww. warunku Wykonawca musi załączyć do oferty oprócz wykazu szkoleń także dowody ich przeprowadzenia np. referencje. Wykaz należy sporządzić zgodnie z załącznikiem nr 2 do zapytania.

Uwaga! Zamawiający dopuszcza zmianę trenera pod warunkiem, że Wykonawca wykaże, iż nowy trener posiada co najmniej takie samo doświadczenie i kwalifikacje jak dotychczasowy trener.

V. Miejsce i termin zgłoszenia ofert:

Oferty należy przesyłać w formie elektronicznej na adres kkorczyńska@poznan.uw.gov.pl w terminie **do dnia 20maja 2022 r.**, z dopiskiem w tytule maila „Cykl 3 szkoleń z zakresu umiejętności interpersonalnych”. Oferty złożone po terminie nie będą rozpatrywane przez Zamawiającego.

VI. Kryteria oceny ofert:

Zamawiający przy wyborze Wykonawcy posługiwał się będzie następującymi kryteriami:

- Cena wykonania zamówienia (C) – 55%, maks. liczba punktów 55.

$$C_w - \text{Liczba punktów} = \frac{C_n}{C_{bo}} \times 55 \text{ pkt}$$

gdzie:

C_n – najniższa cena ofertowa brutto

C_{bo} – cena brutto badanej oferty

C_w – liczba punktów za kryterium cena

- Doświadczenie w realizacji szkoleń o tematyce zgodnej z przedmiotem zamówienia w zakresie wskazanych tematów (D) – 45%, maks. liczba punktów 45.

Wykonawca, w okresie ostatnich 2 lat przed upływem terminu składania ofert, a jeżeli okres prowadzenia działalności jest krótszy, to w tym okresie wykonał należycie szkolenia z tematyki:

1) Komunikacja interpersonalna, zarządzanie emocjami i stresem

- 3 szkolenia- 0 pkt
- 4 szkolenia- 5 pkt
- 5 szkoleń - 10 pkt
- 6 szkoleń i więcej- 15 pkt

2) Podstawy psychologii kryzysu i interwencji kryzysowej

- 3 szkolenia- 0 pkt

- 4 szkolenia- 5 pkt
- 5 szkoleń- 10 pkt
- 6 szkoleń i więcej- 15 pkt

3) Trening radzenia sobie ze stresem

- 3 szkolenia- 0 pkt
- 4 szkolenia- 5 pkt
- 5 szkoleń- 10 pkt
- 6 szkoleń i więcej- 15 pkt

VII. Dokumenty składające się na ofertę:

- Formularz ofertowy – zgodnie ze wzorem stanowiącym załącznik nr 1 do zapytania ofertowego;
- Wykaz zrealizowanych szkoleń zgodnie ze wzorem stanowiącym załącznik nr 2 do zapytania ofertowego.

VIII. Postanowienia ogólne i końcowe.

- Zamawiający zastrzega sobie prawo do unieważnienia niniejszego zapytania bez podania uzasadnienia, a także do pozostawienia postępowania bez wyboru oferty.
- Wykonawca jest związany przedstawioną ofertą przez okres 30 dni.
- Zamawiający ma prawo wezwać Wykonawcę do złożenia wyjaśnień i/lub uzupełnienia oferty w terminie przez siebie wskazanym.
- Wykonawcy, których oferty nie zostaną wybrane, nie mogą zgłaszać żadnych roszczeń względem Zamawiającego z tytułu otrzymania niniejszego zapytania ofertowego oraz przygotowania i złożenia oferty na to zapytanie.
- Niniejsze zapytanie nie stanowi oferty w rozumieniu art. 66 Kodeksu Cywilnego.
- Niniejsze zapytanie ofertowe prowadzone jest zgodnie z zasadą przejrzystości, jawności i konkurencyjności o wartości do 130 000 zł netto.
- Informacja o prywatności (zgodnie z Ogólnym Rozporządzeniem o Ochronie Danych Osobowych z dnia 27 kwietnia 2016 r.) stanowi załącznik nr 3 do zapytania.