



KAPITAŁ LUDZKI
NARODOWA STRATEGIA SPÓJNOŚCI



UNIA EUROPEJSKA
EUROPEJSKI
FUNDUSZ SPOŁECZNY



Zapytanie ma charakter informacyjny i nie jest wiążące dla żadnej ze stron

DRUGA SZANSA
Projekt „Druga Szansa” współfinansowany jest przez
Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego

Zapytanie ofertowe nr PO KL 03/2013

w ramach projektu systemowego „Druga Szansa” współfinansowanego ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego realizowanego przez Miejsko- Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tucznie.

W związku z art.4 ust.8 ustawy z dnia 29 stycznia 2004 r. Prawo zamówień publicznych (Dz.U. z 2007 r. nr 223, poz.1655 z póź. zmianami) zwracamy się z zapytaniem ofertowym
na realizację działania: Warsztaty umiejętności społecznych na rzecz uczestników projektu systemowego PO KL „Druga Szansa”.

I. Zamawiający:

Miejsko – Gminny Ośrodek Pomocy Społecznej w Tucznie

Ulica: Wolności 12

Kod Miejscowość: 78-640 Tuczn

tel 067 259 35 49

fax 067 259 35 49

E-mail: pokl_tuczno@o2.pl

II. Przedmiotem zamówienia :

Warsztaty umiejętności społecznych w wymiarze 80 godzin dydaktycznych dla 16 osobowej grupy
w ramach projektu „Druga Szansa” współfinansowanego z Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki, Priorytet VII „Promocja integracji społecznej” Działanie 7.1 „Rozwój i upowszechnienie aktywnej integracji”, Podziałanie 7.1.2 „Rozwój i upowszechnianie aktywnej integracji przez powiatowe centra pomocy rodzinie”:

Przedmiotem zamówienia jest realizacja warsztatów z zakresu: komunikacji interpersonalnych, radzenia sobie ze stresem, budowanie poczucia własnej wartości, motywacji, czyli zarządzania zmianą, wiedza o społeczeństwie i obcowanie z kulturą

Warsztat Nr 1

Warsztaty z zakresu komunikacji interpersonalnej dla 16 osób - uczestników projektu „Druga Szansa”

Cel i zakres tematyczny:

- Przekazanie wiedzy na temat konstruktywnej komunikacji interpersonalnej
- Praca nad barierami komunikacyjnymi
- Ćwiczenie dobrej komunikacji interpersonalnej
- Aspekty komunikacji interpersonalnej w środowisku zawodowym

Czas trwania warsztatu 24 godziny dydaktyczne.

Warsztat Nr 2

Warsztat z zakresu radzenia sobie ze stresem z elementami technik relaksacyjnych dla 16 osób - uczestników projektu „Druga Szansa”

Cel i zakres tematyczny warsztatów:

- Przekazanie wiedzy na temat emocji
- Nauka radzenia sobie i nieprzyjemnymi emocjami (smutek) i wywołującymi stres, napięcie
- Nauka radzenia sobie z emocjami w sytuacjach konfliktowych i trudnych
- Trening radzenia sobie z emocjami własnymi i innych osób
- Metody i techniki relaksacyjne

Czas trwania warsztatu 16 godzin dydaktycznych.

Warsztat Nr 3

Warsztaty z zakresu motywacji i zarządzania zmianą dla 16 osób - uczestników projektu „Druga Szansa”

Cel i zakres tematyczny warsztatów:

- Pozytywne i negatywne aspekty dokonywania zmian
- Techniki wprowadzania zmian

CZŁOWIEK – NAJLEPSZA INWESTYCJA

Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego