

Załącznik nr 2a
do zapytania ofertowego znak ZP.ZOC.19.2025

Opis przedmiotu zamówienia

Część I

Szkolenie z zakresu radzenia sobie ze stresem dla pracowników Urzędu Gminy Nowe Ostrowy- szkolenie online.

Parametr	Charakterystyka (wymagania minimalne)
Opis	Przedmiotem zamówienia jest szkolenie z zakresu radzenia sobie ze stresem dla pracowników Urzędu Gminy Nowe Ostrowy. Szkolenie jest uzasadnione ze względu na potrzeby pracowników oraz ze względu na coraz częstsze publikacje dotyczące występowania stresu w miejscu pracy, który negatywnie wpływa zarówno na zdrowie psychiczne, jak i fizyczne. Długotrwały stres może prowadzić do wypalenia zawodowego, obniżonej efektywności, problemów z koncentracją oraz trudności w podejmowaniu decyzji. Ponadto, niekontrolowany stres może powodować problemy zdrowotne. Szkolenie z zakresu radzenia sobie ze stresem pozwala pracownikom zrozumieć mechanizmy oraz skuteczne techniki relaksacyjne oraz strategie zarządzania emocjami trudnych sytuacjach. Dzięki temu mogą lepiej zarządzać emocjami, zwiększyć swoją odporność psychiczną oraz poprawić ogólną satysfakcję z pracy. Plan szkolenia obejmować będzie m.in. zagadnienia: rodzaje stresu, zarządzanie stresem, strategie radzenia sobie ze stresem jak panować nad stresem, nieoczywiste źródła stresu, jak radzić sobie z emocjami, techniki antystresowe, stres chroniczny, budowanie odporności psychicznej. Wnioskodawca nadmienia, że przedmiotowe zadanie jest ponadstandardowe wśród szkoleń przeprowadzanych w zakładzie pracy zakładając iż wpłynie ono na zwiększenie wydajności pracowników, zmniejszenie ryzyka wypalenia zawodowego oraz wystąpienia depresji. Szkolenie pomoże utworzyć prozdrowotne środowisko pracy promujące zdrowy styl życia. Udział w szkoleniu wpłynie korzystnie na poprawę jakości współpracy pracy w zespole. Zakres szkolenia obejmuje min. 10 godzin nagrań oraz podzielony będzie na min. 13 modułów tematycznych oraz przygotowanie i udostępnienie materiałów szkoleniowych. Preferowany format pliku: PDF. Platforma e-larningowa powinna otwierać się w przeglądarkach takich jak: Chrome, Firefox, Edge, Safari. Dostęp do platformy uczestnik szkolenia powinien mieć przez 24 h na dobę, a pomoc techniczna powinna być dostępna min 8 h dziennie.



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



	Szkolenie obejmie całą grupę tj. 19 pracowników Urzędu Gminy Nowe Ostrowy, każdy z uczestników szkolenia otrzyma dane do logowania.
--	---