

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

Opis przedmiotu zamówienia

Część II

Szkolenie z ergonomii pracy dla pracowników Urzędu Gminy Nowe Ostrowy- szkolenie online.

Parametr	Charakterystyka (wymagania minimalne)
Opis	Przedmiotem zamówienia jest szkolenie z ergonomii pracy dla pracowników Urzędu Gminy Nowe Ostrowy. Planowane szkolenie ma za zadanie pogłębić świadomość dotyczącą nauki ergonomii pracy kręgosłupa, naukę ćwiczeń zapobiegających napięciom mięśniowym i dolegliwościom kręgosłupa oraz ćwiczeń kompensacyjnych do samodzielnego wykonywania w czasie przerw w pracy co jest szczególnie istotne dla pracowników wykonujących pracę administracyjną. W związku z wykonywaniem obowiązków wymagających długotrwałego przebywania w jednej pozycji oraz obsługi sprzętu biurowego udział z zakresu ergonomii pracy jest niezbędny do zapewnienia bezpiecznych i zdrowych warunków wykonywania zadań. Wdrożenie zasad ergonomii w codziennej pracy wpłynie pozytywnie na samopoczucie pracowników oraz ograniczy ich absencję chorobową. Plan szkolenia obejmować będzie m.in. zagadnienia: pojęcie stresu, źródła stresu, skutki przewlekłego stresu, diagnoza własnych reakcji na stres, techniki radzenia sobie ze stresem, ćwiczenia relaksacyjne, organizacja pracy i zarządzanie czasem, komunikacja i asertywność, budowanie odporności psychicznej, tworzenie indywidualnego planu radzenia sobie ze stresem. Szkolenie powinno odbyć się w formie online, czas trwania szkolenia wyniesie min. 12 godzin 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 Szkolenie obejmie całą grupę tj. 19 pracowników Urzędu Gminy Nowe Ostrowy, każdy z uczestników szkolenia otrzyma dane do logowania.