

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

Opis przedmiotu zamówienia

Część III

Szkolenie z zakresu zdrowego stylu życia i profilaktyki chorób zawodowych dla pracowników Urzędu Gminy Nowe Ostrowy- szkolenie stacjonarne.

Parametr	Charakterystyka (wymagania minimalne)
Opis	Przedmiotem zamówienia jest szkolenie z zakresu zdrowego stylu życia i profilaktyki chorób zawodowych. Szkolenie z zakresu zdrowego stylu życia i profilaktyki chorób zawodowych jest niezwykle istotne dla długotrwałego zdrowia pracowników oraz ich zdolności do wykonywania pracy na najwyższym poziomie. Współczesne warunki pracy, zwłaszcza w biurach, często prowadzą do braku ruchu, niezdrowych nawyków żywieniowych i przewlekłego stresu, co z kolei sprzyja rozwojowi chorób cywilizacyjnych, takich jak otyłość, cukrzyca, choroby serca czy nadciśnienie. Czynniki występujące w miejscu wykonywania pracy oraz jej wykonywania powodują występowanie choroby zawodowej. Wnioskodawca zaznacza, iż potrzeba przeprowadzenia szkolenia wynika z przeprowadzonej diagnozy wśród pracowników. Przedmiotowe szkolenie jest ponadstandardowe wśród przeprowadzanych szkoleń i nie wynika z obowiązujących przepisów prawa pracy. Szkolenie ma także istotny wpływ na promowanie zdrowego trybu życia. Plan szkolenia obejmować będzie m.in. zagadnienia: zasady zdrowego stylu życia, w tym rola aktywności fizycznej, snu i regeneracji, podstawy prawidłowego żywienia oraz wpływ diety na zdrowie i samopoczucie, profilaktyka najczęściej występujących chorób zawodowych w danej branży, znaczenie równowagi między pracą a życiem prywatnym, techniki redukcji stresu i zapobieganie wypaleniu zawodowemu, higiena psychiczna i sposoby dbania o dobrostan emocjonalny, wczesne objawy przeciążeń organizmu i zasady ich monitorowania. Szkolenie powinno odbyć się w formie stacjonarnej w siedzibie Zamawiającego, czas trwania szkolenia powinien wynosić min. 5 godzin oraz przygotowanie materiałów szkoleniowych. Szkolenie zostanie przeprowadzone w podzielone na dwie grupy łącznie 19 pracowników Urzędu Gminy Nowe Ostrowy.