

## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

1. Przedmiotem zamówienia jest usługa szkoleniowo-konsultacyjna dla wychowanków i kadry placówek opiekuńczo-wychowawczych (POW) typu socjalizacyjnego z terenu województwa małopolskiego. Projekt realizowany jest przez Regionalny Ośrodek Polityki Społecznej w Krakowie w ramach działań własnych.

2. Zakres usługi:

- 1) Przeprowadzenie diagnozy zasobów, deficytów, potrzeb, pod kątem wsparcia warsztatowego oferowanego w projekcie z wykorzystaniem narzędzi diagnostycznych.
- 2) Przeprowadzenie testu talentów wg Gallupa z wychowankami POW (Badanie Strengths Explorer) wraz z omówieniem wyników.

Powyższe usługi zostaną zrealizowane dla maksymalnie 12 wychowanków POW znajdujących się na terenie maksymalnie 3 powiatów województwa małopolskiego

3) Przeprowadzenie warsztatów dla wychowanków POW:

- Trening Umiejętności Społecznych (TUS) - 14-godzinny cykl zajęć (7 sesji x 2 godz. dydaktyczne). Łączny wymiar wsparcia: maksymalnie 42 godziny dydaktyczne (3 POW x 14 godzin).
- Trening Zastępowania Agresji (TZA) - 30-godzinny cykl zajęć (15 sesji x 2 godz. dydaktyczne). Łączny wymiar wsparcia: maksymalnie 90 godzin dydaktycznych (3 POW x 30 h).
- Trening pewności siebie i autoprezentacji - 14-godzinny cykl zajęć (7 sesji x 2 godz. dydaktyczne). Łączny wymiar wsparcia: maksymalnie 42 godziny dydaktyczne (3 POW x 14 h).

4) Przeprowadzenie 3 szkoleń dla kadry POW, każde w wymiarze 8 godz. dydaktycznych, łącznie 24 godz. dydaktyczne. Wszystkie szkolenia zostaną przeprowadzone w formule online:

- Usamodzielnienie wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych – teoria i praktyka – 8 godzin dydaktycznych,
- „Mindfulness i aktywności kreatywne w pracy z wychowankiem – praktyczne narzędzia regulacji emocji i budowania relacji” - 8 godzin dydaktycznych,
- „Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego” - 8 godzin dydaktycznych.

### 3. Uczestnicy:

- 1) wychowankowie placówek opiekuńczo-wychowawczych typu socjalizacyjnego w wieku 12-15 lat (6-8 klasa szkoły podstawowej) stojący przed wyborem kształcenia na poziomie szkoły średniej (wybór szkoły, profilu klasy czy zawodu), maksymalnie łącznie 12 wychowanków ze wszystkich placówek;
- 2) kadra placówek opiekuńczo-wychowawczych, w tym osoby pełniące funkcje opiekunów usamodzielnienia.

### 4. Miejsce realizacji:

Przeprowadzenie diagnozy zasobów, deficytów i potrzeb wychowanków oraz testów talentów Gallupa odbędzie się w każdej placówce opiekuńczo-wychowawczej objętej wsparciem. Działania diagnostyczne będą prowadzone indywidualnie w każdej placówce, niezależnie od ich liczby (w każdym z 3 powiatów może być objętych wsparciem kilka POW), na terenie maksymalnie trzech powiatów województwa małopolskiego wskazanych przez Zamawiającego.

Wsparcie warsztatowe dla wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych zostanie zrealizowane na terenie maksymalnie trzech placówek opiekuńczo-wychowawczych typu socjalizacyjnego, zlokalizowanych na terenie maksymalnie trzech powiatów województwa małopolskiego, wskazanych przez Zamawiającego.

Wsparcie dla kadry POW w postaci szkoleń zostanie zrealizowane w formule on-line.

### 5. Zakres tematyczny warsztatów i szkoleń:

**Trening Umiejętności Społecznych (TUS)** – 14-godzinny cykl zajęć (7 sesji x 2 godz.

dydaktyczne) obejmujący zagadnienia:

- 1) Rozpoznawanie i nazywanie emocji.
- 2) Rozwijanie empatii.
- 3) Efektywna komunikacja interpersonalna.
- 4) Współpraca w grupie społecznej.
- 5) Asertywność – jak stawiać granice i nie ranić przy tym innych.
- 6) Rozwiązywanie konfliktów.
- 7) Radzenie sobie ze stresem.

**Trening Zastępowania Agresji (TZA)** – 30-godzinny cykl zajęć (15 sesji x 2 godz. dydaktyczne) oparty na metodzie korygowania agresywnych zachowań, składający się z trzech modułów:

- 1) Trening Umiejętności Prospołecznych – wspiera w budowaniu pozytywnych relacji i rozwiązywaniu konfliktów bez przemocy; pozwala doskonalić umiejętności komunikacyjne, umiejętności radzenia sobie z emocjami, umiejętności radzenia sobie w sytuacjach konfliktowych, umiejętności radzenia sobie ze stresem, umiejętności planowania.
- 2) Trening Kontroli Złości – pomaga identyfikować czynniki, które wzbudzają złość i prowokują agresywne zachowania, uczy technik kontrolowania złości, by zapobiegać eskalacji konfliktów.
- 3) Trening Wnioskowania Moralnego – doskonali umiejętność podejmowania przemyślanych decyzji bez okazywania gniewu z uwzględnieniem norm społecznych i dobra innych osób.

**Trening pewności siebie i autoprezentacji** – 14-godzinny cykl zajęć (7 sesji x 2 godz. dydaktyczne) – dawka wiedzy teoretycznej i ćwiczenia symulacyjne.

- 1) O wartości różnic indywidualnych.
- 2) Ja w oczach własnych i w oczach innych.
- 3) Samoocena – moje atuty i słabe strony. Jak nauczyć się doceniać siebie.
- 4) Jak budować pewność siebie – komunikacja werbalna i niewerbalna.
- 5) Asertywna komunikacja – na drodze budowania pewności siebie w relacjach z innymi.
- 6) Autoprezentacja - jak przygotować się do wystąpienia publicznego?
- 7) Techniki radzenia sobie ze stresem w czasie wystąpień publicznych.

**Usamodzielnienie wychowanków placówek opiekuńczo-wychowawczych – teoria i praktyka:**

- 1) Diagnoza potrzeb i potencjału osoby usamodzielniającej się.
- 2) Praca nad usamodzielnieniem – budowanie motywacji do zmiany i praca na celach.
- 3) Praktyczne narzędzia w pracy z wychowankiem usamodzielniającym się.
- 4) Trudności procesu usamodzielnienia – studium przypadków.
- 5) Rola i obowiązki opiekuna usamodzielnienia.
- 6) Wspieranie usamodzielnienia – wyzwania i granice zaangażowania.
- 7) Indywidualny Program Usamodzielnienia – wskazówki praktyczne.
- 8) Formy pomocy przysługujące usamodzielniającym się.
- 9) Dobre praktyki w usamodzielnieniu wychowanków pieczy instytucjonalnej.

**Mindfulness i aktywności kreatywne w pracy z wychowankiem – praktyczne narzędzia regulacji emocji i budowania relacji**

- 1) Wrodzone i nabywane mechanizmy regulacji emocjonalnej.

- 2) Rozpoznawanie wczesnych sygnałów napięcia emocjonalnego- sygnały z ciała, zmiany w zachowaniu, komunikaty werbalne i niewerbalne.
- 3) Wprowadzenie do mindfulness.
- 4) Techniki mindfulness- wskazówki do praktycznego zastosowania.
- 5) Znaczenie emocji wychowawcy w pracy z grupą.
- 6) Aktywności kreatywne jako narzędzie regulacji emocji.
- 7) Aktywności kreatywne- wskazówki do praktycznego zastosowania.

#### **Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego:**

- 1) Fizjologiczne i psychologiczne przejawy reakcji stresowej.
- 2) Identyfikacja stresorów w życiu zawodowym.
- 3) Praca z trudnym klientem jako czynnik stresogenny.
- 4) Następstwa chronicznego stresu.
- 5) Zjawisko wypalenia zawodowego – proces i przejawy.
- 6) Cechy osobowości sprzyjające pojawieniu się wypalenia zawodowego.
- 7) Bezpośrednie i długofalowe skutki wypalenia zawodowego.
- 8) Profilaktyka wypalenia zawodowego.
- 9) Budowanie i utrzymywanie wysokiej motywacji zawodowej.
- 10) Autodiagnoza oraz znalezienie optymalnych sposobów radzenia sobie ze stresem i wypaleniem.
- 11) Tworzenie własnych strategii radzenia sobie w trudnych sytuacjach zawodowych.

#### **WAŻNE:**

W związku z faktem, iż usługa realizowana będzie z małoletnimi, zgodnie z zapisami *ustawy z dnia 13 maja 2016 r. o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich* na wykonawcy ciąży obowiązek dotyczący weryfikacji danych o karalności związane ze stosunkiem pracy lub inną działalnością określone w art. 21 ustawy.