



SZCZEGÓŁOWY OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

Nazwa zamówienia: Przeprowadzenie dwudniowego, wyjazdowego szkolenia dla kadry PCPR: „Wypalenie zawodowe-mechanizmy powstawania i możliwości zapobiegania” w ramach Projektu „Blżej siebie 3” w programie Fundusze Europejskie dla Opolskiego 2021 – 2027, działanie 6.7 Wsparcie rodziny i pieczy zastępczej nabór nr FEOP.06.07-IZ.00-005/23 dla Subregionu Północnego.

1. Przeprowadzenie 2 dniowego szkolenia dla kadry PCPR
2. Ilość osób: 8 os.
3. Ilość godzin: 12 godz. dydaktycznych
4. Miejsce realizacji zadania: szkolenie wyjazdowe – do 200 km. od Kluczborka
5. Termin realizacji zamówienia: 14-15 września 2026
6. Wykonawca zapewnia:
 - a) przejazd busem,
 - b) salę szkoleniową,
 - c) nocleg w hotelu/pensjonacie o standardzie min. 3*, pokoje jednoosobowe, stały dostęp do wody gorącej/zimnej lub czajników elektrycznych i lodówki.
 - d) Materiały szkoleniowe,
 - e) wyżywienie:
 - 1 śniadanie i 1 kolacja w formie szwedzkiego bufetu: danie na ciepło (jajecznica, kiełbaski na gorąco), wędliny różnorodne (szynka, polędwica, schab pieczony), pieczywo pszenne, razowe i wieloziarniste, sery różnorodne (twaróg, żółty, topiony), dżem, miód, czekolada do smarowania pieczywa, przetwory jogurtowe, mleko ciepłe i zimne, płatki śniadaniowe, świeże warzywa (pomidor, ogórek), napoje (herbata ekspresowa, kawa, soki owocowe, woda mineralna gazowana i niegazowana), cytryna, cukier, sól, pieprz, masło prawdziwe (porcjowane), śmietanka/mleko do kawy.
 - 2 obiady w formie szwedzkiego bufetu: zupa, drugie danie – do wyboru: ziemniaki, kluski, ryż, różne rodzaje mięsa, ryba, zestaw surówek, kompot,



napoje, woda mineralna, deser (ciasto, owoce), kawa, herbata, cukier,
cytryna, sól, pieprz, śmietanka do kawy.

Posiłki mają być podane na porcelanowej zastawie wraz z metalowymi sztućcami
i serwetkami.

W trakcie szkolenia zapewniony będzie nieograniczony dostęp do kawy, herbaty,
cukru, mleka, cytryny, soków, wody niegazowanej, ciastek) 8 osób + osoba szkoląca

7. Specyfika szkolenia:

- a) wprowadzenie – definicja, różnice: stres, przemęczenie a wypalenie, fazy wypalenia
- b) mechanizmy powstawania wypalenia - czynniki indywidualne, środowiskowe, konflikt wartości i brak poczucia sensu, niewłaściwa komunikacja i kultura pracy
- c) objawy i diagnoza wypalenia – objawy emocjonalne, fizyczne, poznawcze, społeczne. Typowe zachowania pracownika wchodzącego w wypalenie zawodowe
- d) rozpoznawanie pierwszych objawów wypalenia
- e) strategie radzenia sobie ze stresem i obciążeniem i profilaktyka – techniki obniżania stresu, higiena pracy, wyznaczanie granic i asertywność, wzmacnianie motywacji wewnętrznej
- f) formy zapobiegania wypaleniu – tworzenie kultury pracy, supervizja, rozmowy wspierające.