



*„Dobry start, lepsze jutro – program aktywizacji społecznej i zawodowej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym”*

Grajewo, 2009-06-01

PCPR.POKL. 822.V/12/09

**Dotyczy: zapytania ofertowego na przeprowadzenie szkolenia ”Asertywność i kształtowanie wizerunku” dla Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Grajewie w ramach projektu „Dobry start, lepsze jutro – program aktywizacji społecznej i zawodowej osób zagrożonych wykluczeniem społecznym” współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Programu Operacyjnego Kapitał Ludzki 2007-2013.**

**Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Grajewie zaprasza do złożenia oferty na przeprowadzenie szkolenia**

### **Temat szkolenia**

**”Asertywność i kształtowanie wizerunku” – 16 godzin**

### **Cel szkolenia**

Celem szkolenia jest zapoznanie i pokazanie w praktyce najważniejszych elementów komunikacji interpersonalnej, zachowań asertywnych oraz świadomego kształtowanie własnego wizerunku.

### **Ilość przeszkolonych osób**

Szkolenie dla grupy 17 osób.

### **Główne zagadnienia szkolenia (Przykładowy program)**

#### **Dzień 1**

Nabycie umiejętności z zakresu:

- otwartości w komunikacji interpersonalnej,
- dawania sygnałów aktywnego słuchania,
- skutecznego komunikowania,
- radzenia z barierami w porozumiewaniu się,
- stosowania technik ułatwiających komunikację,
- stosowania języka proaktywnego i reaktywnego.

#### **Dzień 2**

Postawa asertywna – elementy składowe postaw asertywnych, autodiagnoza poziomu własnej asertywności.

Poznanie sposobów radzenia sobie w relacjach z innymi ludźmi.

Trenowanie zachowań asertywnych w odniesieniu do różnych sytuacji życiowych.

**Termin szkolenia:** 20-21 czerwiec 2009 r., szkolenie dwudniowe.

### **Oferta powinna zawierać**

- Proponowaną stawkę brutto za godzinę zegarową zajęć,
- Konspekt zajęć,

**Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego**

- Przykładowe materiały dydaktyczne dla uczestników szkolenia,
- CV trenera szkoleniowego oraz potwierdzenie kwalifikacji i doświadczenia trenerskiego w wyżej wymienionej tematyce szkolenia.

### **Kryterium wyboru oferty**

Kwalifikacje, umiejętności oraz doświadczenie trenera w wyżej wymienionej tematyce oraz cena brutto za godzinę zajęć.

### **Informacje o formalnościach po wyborze oferty w celu realizacji**

Wykonawca, którego oferta zostanie wybrana niezwłocznie powiadomiony przez Zamawiającego. Osoba uprawniona do kontaktu z wykonawcami Kierownik projektu Barbara Krystyna Rutkowska, tel. 086 273 87 09

### **Informacje dotyczące płatności**

Zgodnie z zawartą umową.

### **Termin i miejsce składania ofert**

Oferty prosimy składać w siedzibie Powiatowego Centrum Pomocy Rodzinie w Grajewie, ul. Mickiewicza 3, 19-200 Grajewo lub przesłanie e-mail: [pcprgrajewo@wp.pl](mailto:pcprgrajewo@wp.pl) w terminie do dnia 10.06.09 r.

**Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego**

Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie  
ul. Mickiewicza 3  
19-200 Grajewo

tel/fax 086 273 87 09  
e-mail: [pcprgrajewo@wp.pl](mailto:pcprgrajewo@wp.pl)  
[www.pcpr.grajewo.pl](http://www.pcpr.grajewo.pl)