



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

Grajewo, 2009-10-05

PCPR.POKL. 822.V/29/09

Dotyczy: zapytania ofertowego na przeprowadzenie czterech szkoleń „Radzenie sobie ze stresem” 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

”Radzenie sobie ze stresem” – 5 godzin lekcyjnych (w sumie 20 godzin lekcyjnych)

Cel szkolenia

Celem szkolenia jest zrozumienie źródeł i mechanizmów stresu oraz nauka praktycznych technik radzenia sobie ze stresem.

Ilość przeszkolonych osób

Szkolenie dla 75 osób podzielonych na 4 grupy.

Główne zagadnienia szkolenia (Przykładowy program)

- mechanizmy stresu - skąd się bierze, na czym polega, jakie są jego objawy,
- reakcje na stres,
- badanie poziomu zestresowania – analiza własna,
- strategie radzenia sobie ze stresem,
- techniki i ćwiczenia, które pozwolą obniżyć poziom stresu.

Termin szkolenia: II połowa października.

Oferta powinna zawierać

- proponowaną stawkę brutto za godzinę lekcyjną zajęć,
- konspekt zajęć,
- przykładowe materiały dydaktyczne dla uczestników szkolenia,
- CV trenera szkoleniowego oraz potwierdzenie kwalifikacji trenera w wyżej wymienionej tematyce szkolenia.

Kryterium wyboru oferty

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

Informacje o formalnościach po wyborze oferty w celu realizacji

Projekt współfinansowany przez Unię Europejską w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

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 w terminie do dnia 13.10.09 r. do godziny 13.00.

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
www.pcpr.grajewo.pl