

## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA (OPZ) CZEŚĆ 2

Trening Kompetencji Społecznych ma na celu wyrównywanie deficytów społecznych i emocjonalnych oraz wzmacnianie zasobów Uczestników Projektu, co bezpośrednio przyczynia się do zwiększenia ich szans edukacyjnych i życiowych. Trening ma mieć wpływ na rozwijanie i wzmacnianie umiejętności społecznych w szczególności w zakresie:

1. budowania i utrzymywania relacji,
2. skutecznej komunikacji interpersonalnej,
3. regulacji emocji,
4. rozwiązywania konfliktów,
5. współpracy w grupie,
6. kształtowania adekwatnej samooceny,
7. radzenia sobie w sytuacjach trudnych i stresowych.

Wsparcie ma charakter rozwojowy, profilaktyczny i kompensacyjny oraz stanowi element kompleksowego procesu włączenia społecznego zgodnie z celami EFS+.

W ramach realizacji przedmiotu zamówienia Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia kadry posiadającej kwalifikacje i doświadczenie adekwatne do zakresu realizowanego wsparcia. Każda osoba prowadząca zajęcia z osobami małoletnimi powinna posiadać niezbędne kompetencje pedagogiczne umożliwiające pracę z osobami małoletnimi,

Gdy zajęcia realizowane w ramach zamówienia będą prowadzone z udziałem osób małoletnich, wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia kadry spełniającej wymagania określone w przepisach prawa dotyczących ochrony małoletnich, w szczególności w ustawie z dnia 13 maja 2016 r. o przeciwdziałaniu zagrożeniom przestępczością na tle seksualnym i ochronie małoletnich. Osoby prowadzące zajęcia oraz inne osoby mające bezpośredni kontakt z uczestnikami projektu nie mogą figurować w Rejestrze Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym. Wykonawca zobowiązany jest przed rozpoczęciem realizacji usługi do zweryfikowania osób skierowanych do realizacji zamówienia w Rejestrze Sprawców Przestępstw na Tle Seksualnym. Na żądanie Zamawiającego Wykonawca zobowiązany jest przedstawić oświadczenie potwierdzające dokonanie weryfikacji osób prowadzących zajęcia.

Wykonawca zobowiązany jest zapewnić zastępstwo kadrowe o kwalifikacjach nie niższych niż wymagane w przypadku niedostępności prowadzącego.

Warsztaty wyjazdowe realizowane w ramach zamówienia będą odbywać się w dni wolne od zajęć szkolnych, w szczególności w weekendy (soboty i niedziele).

Ostateczne terminy realizacji warsztatów wyjazdowych będą każdorazowo uzgadniane z Zamawiającym z uwzględnieniem harmonogramu projektu oraz dostępności uczestników.

Miejsce realizacji zajęć musi spełniać standardy dostępności dla osób ze szczególnymi potrzebami zgodnie z ustawą o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

W skład treningu kompetencji i umiejętności społecznych wchodzi następujące moduły:

**Moduł Pierwszy – grupowe warsztaty psychoedukacyjne z zakresu rozpoznawania i regulacji emocji dla dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej.**

Celem warsztatów jest rozwój kompetencji emocjonalnych uczestników poprzez zwiększenie umiejętności identyfikowania, nazywania oraz konstruktywnego wyrażania emocji, a także nabycie praktycznych strategii radzenia sobie ze stresem, złością i napięciem. Warsztaty mają na celu:

1. rozwijanie umiejętności rozpoznawania emocji u siebie i innych,
2. zwiększenie świadomości sygnałów płynących z ciała,
3. naukę adekwatnego wyrażania emocji,
4. rozwijanie umiejętności samoregulacji,
5. ograniczenie zachowań impulsywnych i agresywnych,
6. wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego,
7. rozwijanie odporności psychicznej.

Zakres merytoryczny - warsztaty powinny obejmować w szczególności:

1. Identyfikowanie i nazywanie emocji (radość, smutek, złość, strach, wstyd, zazdrość itp.).
2. Rozpoznawanie emocji na podstawie mimiki, tonu głosu i zachowania.
3. Związek między myślami, emocjami i zachowaniem.
4. Sygnały z ciała towarzyszące emocjom.
5. Konstruktywne sposoby wyrażania emocji.
6. Techniki wyciszania i redukcji napięcia.
7. Strategie radzenia sobie ze stresem i trudnymi sytuacjami.
8. Budowanie bezpiecznych reakcji zamiast agresji lub wycofania.

Realizacja przedmiotu zamówienia może odbywać się w czasie wolnym od obowiązków zawodowych i edukacyjnych Uczestników Projektu. Terminy zajęć będą uzgadniane z Zamawiającym w sposób zapewniający brak kolizji z obowiązkami zawodowymi lub edukacyjnymi uczestników. Zamawiający zastrzega, że realizacja przedmiotu zamówienia może odbywać się zarówno w dni robocze, jak i w dni ustawowo wolne od pracy oraz w godzinach popołudniowych, popołudniowych i wieczornych, pod warunkiem wyrażenia zgody przez Uczestnika Projektu.

Wykonawca jest zobowiązany do realizacji przedmiotu zamówienia w miejscu zlokalizowanym na terenie miasta Brzesko. Miejsce wskazane przez Wykonawcę, Wykonawca musi uzgodnić z Zamawiającym przed rozpoczęciem realizacji przedmiotu zamówienia. Uczestnikami Projektu są osoby zamieszkujące na terenie Powiatu Brzeskiego. Sala szkoleniowa powinna:

1. być dostosowana do liczby uczestników (min. 1,5–2 m<sup>2</sup> na osobę),
2. posiadać dostęp do zaplecza sanitarnego,
3. być wyposażona w podstawowy sprzęt (stoły, krzesła, dostęp do energii elektrycznej),
4. zapewniać warunki umożliwiające realizację zajęć warsztatowych (w tym pracę w podgrupach),
5. miejsce realizacji nie może generować dodatkowych kosztów po stronie uczestników.

Przedmiot zamówienia ma być realizowany w obiektach zapewniających odpowiednie warunki lokalowe, techniczne oraz sanitarne do prowadzenia zajęć grupowych.

**Załącznik nr 9 do SWZ**

W sytuacji gdy zajęcia w ciągu dnia trwać będą min. 4 godz. Wykonawca powinien zapewnić uczestnikom bufet kawowy w formie drożdżówek (różne smaki) po 2 sztuki na Uczestnika, ciastka kruche, kawa, herbata, napoje zimne (soki owocowe, woda mineralna gazowana i niegazowana), cukier, mleko, kubki jednorazowe, talerzyki jednorazowe, serwetki, łyżeczki jednorazowe, paluszki słone, ciastka kruche.

W sytuacji gdy zajęcia w ciągu dnia trwać będą min. 6 godz. Wykonawca powinien zapewnić uczestnikom usługę cateringową w formie jednodaniowego, ciepłego posiłku. Wykonawca zobowiązany jest zapewnić Uczestnikom, bezpłatne zaplecze socjalne w ilości zaspokajającej potrzeby uczestników zajęć

Wykonawca zobowiązany jest wyposażyć na własność każdego Uczestnika Projektu, w materiały dydaktyczne zgodne z tematem zajęć, materiały piśmiennicze. Materiały powinny posiadać odpowiednie oznaczenia i przekazane Uczestnikom Projektu za potwierdzeniem odbioru. Szczegółowe informacje i przykłady dotyczące zastosowania wymagań informacyjnych i promocyjnych zostały określone w:

1. Strategii komunikacji Funduszy Europejskich, która określa co, do kogo, w jaki sposób i na jakich zasadach komunikuje się w zakresie funduszy Unii Europejskiej na lata 2021-2027. Dokument stanowi podstawę działań informacyjnych i promocyjnych instytucji, które odpowiadają za wykorzystanie środków unijnych wraz ze środkami krajowymi w Polsce,
2. Księdze Tożsamości Wizualnej marki Fundusze Europejskie 2021 – 2027,
3. Podręczniku wnioskodawcy i beneficjenta Funduszy Europejskich na lata 2021-2027 w zakresie informacji i promocji.

Dostosowanie warsztatów do potrzeb Uczestników Projektu: zajęcia muszą być dostosowane do poziomu funkcjonowania Uczestników Projektu, rodzaju niepełnosprawności, jeśli Uczestnikiem będzie osoba z niepełnosprawnością i możliwości uczestników, konieczne zapewnienie pełnej dostępności przestrzeni oraz pomocy dydaktycznych (np. materiały w druku powiększonym, dostępność dla osób z niepełnosprawnością ruchową itp.).

Wykonawca zobowiązany jest do uzgodnienia z Zamawiającym terminów realizacji warsztatów, w tym konkretnych dni oraz godzin ich przeprowadzenia, nie później niż na 14 dni kalendarzowych przed planowanym rozpoczęciem zajęć. Terminy te wymagają akceptacji Zamawiającego.

## **„MAPA EMOCJI” – WARSZTATY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ ROZPOZNAWANIA I NAZYWANIA EMOCJI**

Celem warsztatów jest rozwijanie kompetencji emocjonalnych dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej poprzez:

1. zwiększenie świadomości własnych emocji,
2. naukę rozpoznawania i nazywania uczuć,
3. identyfikowanie sytuacji wywołujących określone emocje,
4. rozwijanie umiejętności adekwatnego wyrażania emocji,
5. budowanie poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego.

Warsztaty stanowią element wsparcia w zakresie wzmacniania kompetencji społecznych i włączenia społecznego uczestników projektu. Warsztaty „Mapa emocji” mają na celu

uporządkowanie doświadczeń emocjonalnych Uczestników Projektu oraz rozwijanie umiejętności samoregulacji.

Forma realizacji:

12 Uczestników Projektu, podzielonych na 2 grupy (w zależności od przedziału wiekowego), każda grupa po 12 godzin – łącznie 24 godzin, realizacja jako element cyklu (np. 2-3 spotkania dla każdej grupy), (1 godzina = 45 minut zajęć i 15 minut przerwy).

Metody pracy:

1. ćwiczenia warsztatowe,
2. praca plastyczna (tworzenie mapy emocji),
3. dyskusja moderowana,
4. praca w parach lub małych grupach,
5. wykorzystanie kart emocji i materiałów wizualnych.

Zajęcia powinny być dostosowane do wieku uczestników oraz prowadzone w atmosferze bezpieczeństwa i poufności.

Oczekiwane rezultaty - w wyniku realizacji warsztatów uczestnicy:

1. lepiej rozpoznają i nazywają emocje,
2. zwiększają świadomość własnych reakcji emocjonalnych,
3. uczą się akceptować emocje jako naturalny element życia,
4. nabywają podstawowe umiejętności regulacji emocji,
5. poprawiają funkcjonowanie w relacjach społecznych.

Efekty mogą być monitorowane poprzez obserwację, arkusze ewaluacyjne oraz informację zwrotną od wychowawców/opiekunów.

Wymagania wobec prowadzącego - Warsztaty powinny być prowadzone przez:

1. psychologa, pedagoga, terapeutę lub trenera kompetencji społecznych,
2. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym,
3. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi z pieczy zastępczej (preferowane).

## **„CO MÓWI MOJE CIAŁO?” – WARSZTATY ROZWIJAJĄCE ŚWIADOMOŚĆ SYGNAŁÓW Z CIAŁA I UMIEJĘTNOŚĆ REGULACJI NAPIĘCIA EMOCJONALNEGO**

Celem warsztatów jest rozwijanie u dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej umiejętności:

1. rozpoznawania fizycznych sygnałów towarzyszących emocjom,
2. łączenia reakcji ciała z przeżywanymi emocjami,
3. zwiększania świadomości napięcia i stresu,
4. stosowania podstawowych technik samoregulacji,
5. redukcji reakcji impulsywnych.

Warsztaty mają charakter profilaktyczny i rozwojowy oraz wspierają proces budowania

odporności psychicznej i kompetencji społecznych uczestników.

Zakres merytoryczny - warsztaty obejmują w szczególności:

1. Wprowadzenie do zależności między ciałem a emocjami.
2. Rozpoznawanie sygnałów fizjologicznych (np. napięcie mięśni, ból brzucha, przyspieszone bicie serca, rumieniec, drżenie rąk).
3. Identyfikowanie reakcji ciała w sytuacjach stresowych.
4. Ćwiczenia zwiększające świadomość ciała (elementy uważności).
5. Nauka podstawowych technik regulacji napięcia, takich jak:
  - a. ćwiczenia oddechowe,
  - b. proste techniki relaksacyjne,
  - c. ćwiczenia rozluźniające mięśnie,
  - d. techniki zatrzymania reakcji impulsywnej (np. metoda STOP).
6. Tworzenie indywidualnej „mapy sygnałów ostrzegawczych”.

Forma realizacji:

12 Uczestników Projektu, podzielonych na 2 grupy (w zależności od przedziału wiekowego), każda grupa po 12 godzin – łącznie 24 godzin, realizacja jako element cyklu (np. 2-3 spotkania dla każdej grupy), (1 godzina = 45 minut zajęć i 15 minut przerwy).

Metody pracy:

1. ćwiczenia ruchowe i relaksacyjne,
2. ćwiczenia oddechowe,
3. praca z kartą sylwetki ciała,
4. scenki sytuacyjne,
5. mini-ćwiczenia mindfulness,
6. dyskusja moderowana.

Zajęcia muszą odbywać się w atmosferze bezpieczeństwa i poszanowania granic uczestników.

Oczekiwane rezultaty - w wyniku realizacji warsztatów uczestnicy:

1. zwiększają świadomość reakcji swojego ciała,
2. potrafią szybciej rozpoznać narastające napięcie,
3. uczą się adekwatnie reagować na stres,
4. zmniejszają impulsywność zachowań,
5. wzmacniają poczucie kontroli nad własnymi reakcjami.

Efekty mogą być monitorowane poprzez obserwację, arkusze ewaluacyjne oraz informację zwrotną od wychowawców/opiekunów.

Wymagania wobec prowadzącego - warsztaty powinny być prowadzone przez:

1. psychologa, pedagoga, terapeutę lub trenera kompetencji społecznych,
2. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym,
3. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi z doświadczeniem traumy (preferowane).

## **„ZŁOŚĆ POD KONTROLĄ” – WARSZTATY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ**

Projekt „Nowe Szanse – Nowe Możliwości 2024-2029” realizowany na terenie Powiatu Brzeskiego przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Brzesku, w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027, Priorytet 6 Fundusze europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego Działanie 6.26 Integracja społeczna osób w szczególnie trudnej sytuacji życiowej Typ projektu: A. Działania mające na celu integrację osób w szczególnej sytuacji, realizowane przez gminy i powiaty.

## KONSTRUKTYWNEGO RADZENIA SOBIE ZE ZŁOŚCIĄ

Celem warsztatów jest rozwijanie u dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej umiejętności:

1. rozpoznawania złości jako naturalnej emocji,
2. identyfikowania sytuacji wywołujących złość,
3. rozpoznawania sygnałów ostrzegawczych poprzedzających wybuch,
4. stosowania bezpiecznych i konstruktywnych sposobów wyrażania złości,
5. ograniczania zachowań impulsywnych i agresywnych.

Warsztaty mają charakter profilaktyczny i wzmacniający oraz wspierają rozwój kompetencji społecznych i emocjonalnych uczestników projektu.

Zakres merytoryczny- warsztaty obejmują w szczególności:

1. Złość jako emocja – jej funkcja i znaczenie.
2. Różnica między złością a agresją.
3. Identyfikowanie „wyzwalaczy” złości (trudne sytuacje, myśli, doświadczenia).
4. Rozpoznawanie sygnałów z ciała poprzedzających wybuch złości.
5. Model: myśl – emocja – zachowanie.
6. Nauka technik zatrzymania reakcji impulsywnej (np. metoda STOP).
7. Konstruktywne sposoby wyrażania złości:
  - a. komunikaty „ja”,
  - b. przerwa na wyciszenie,
  - c. techniki oddechowe,
  - d. aktywność fizyczna jako bezpieczne rozładowanie napięcia.
8. Tworzenie indywidualnego „planu radzenia sobie ze złością”.

Forma realizacji:

12 Uczestników Projektu, podzielonych na 2 grupy (w zależności od przedziału wiekowego), każda grupa po 12 godzin– łącznie 24 godzin, realizacja jako element cyklu (np. 2-3 spotkania dla każdej grupy), (1 godzina = 45 minut zajęć i 15 minut przerwy).

Metody pracy:

1. ćwiczenia warsztatowe,
2. odgrywanie scenek sytuacyjnych,
3. praca w małych grupach,
4. ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe,
5. analiza sytuacji problemowych,
6. elementy pracy poznawczo-behawioralnej.

Zajęcia powinny być prowadzone w atmosferze bezpieczeństwa, z poszanowaniem doświadczeń uczestników oraz bez stygmatyzowania ich zachowań.

Oczekiwane rezultaty - w wyniku realizacji warsztatów uczestnicy:

1. lepiej rozumieją mechanizmy powstawania złości,
2. potrafią rozpoznać sygnały narastającego napięcia,
3. stosują poznane techniki samoregulacji,

4. ograniczają zachowania impulsywne i agresywne,
5. poprawiają funkcjonowanie w grupie rówieśniczej,
6. wzmacniają poczucie kontroli nad własnym zachowaniem.

Rezultaty mogą być monitorowane poprzez obserwację zachowań, arkusze samooceny oraz informację zwrotną od wychowawców/opiekunów.

Wymagania wobec prowadzącego - warsztaty powinny być prowadzone przez:

1. psychologa, pedagoga, terapeutę lub trenera kompetencji społecznych,
2. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym,
3. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi z doświadczeniem traumy (preferowane).

### **Moduł Drugi – grupowe warsztaty psychoedukacyjne z zakresu komunikacji i relacji dla dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej.**

Celem modułu jest rozwijanie kompetencji komunikacyjnych i relacyjnych dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej poprzez wzmacnianie umiejętności budowania bezpiecznych relacji, skutecznego porozumiewania się oraz konstruktywnego rozwiązywania konfliktów. Moduł ma na celu zwiększenie integracji społecznej uczestników, poprawę funkcjonowania w środowisku szkolnym i wychowawczym oraz ograniczenie zachowań konfliktowych i izolacyjnych.

W wyniku realizacji modułu uczestnicy:

1. Rozwijają umiejętność skutecznej komunikacji interpersonalnej.
2. Uczą się aktywnego słuchania i wyrażania własnych potrzeb.
3. Rozpoznają bariery komunikacyjne i uczą się ich unikać.
4. Nabywają umiejętność stosowania komunikatów „ja” zamiast komunikatów oceniających.
5. Rozwijają umiejętność budowania i utrzymywania relacji rówieśniczych.
6. Uczą się rozwiązywać konflikty w sposób konstruktywny i bez przemocy.
7. Wzmacniają empatię oraz zdolność przyjmowania perspektywy innych osób.
8. Uczą się stawiania granic i reagowania na presję rówieśniczą w sposób asertywny.

Realizacja przedmiotu zamówienia może odbywać się w czasie wolnym od obowiązków zawodowych i edukacyjnych Uczestników Projektu. Terminy zajęć będą uzgadniane z Zamawiającym w sposób zapewniający brak kolizji z obowiązkami zawodowymi lub edukacyjnymi uczestników. Zamawiający zastrzega, że realizacja przedmiotu zamówienia może odbywać się zarówno w dni robocze, jak i w dni ustawowo wolne od pracy oraz w godzinach popołudniowych, popołudniowych i wieczornych, pod warunkiem wyrażenia zgody przez Uczestnika Projektu.

Wykonawca jest zobowiązany do realizacji przedmiotu zamówienia w miejscu zlokalizowanym na terenie miasta Brzesko. Miejsce wskazane przez Wykonawcę, Wykonawca musi uzgodnić z Zamawiającym przed rozpoczęciem realizacji przedmiotu zamówienia. Uczestnikami Projektu są osoby zamieszkujące na terenie Powiatu Brzeskiego. Sala szkoleniowa powinna:

1. być dostosowana do liczby uczestników (min. 1,5–2 m<sup>2</sup> na osobę),

Projekt „Nowe Szanse – Nowe Możliwości 2024-2029” realizowany na terenie Powiatu Brzeskiego przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Brzesku, w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027, Priorytet 6 Fundusze europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego Działanie 6.26 Integracja społeczna osób w szczególnie trudnej sytuacji życiowej Typ projektu: A. Działania mające na celu integrację osób w szczególnej sytuacji, realizowane przez gminy i powiaty.

2. posiadać dostęp do zaplecza sanitarnego,
3. być wyposażona w podstawowy sprzęt (stoły, krzesła, dostęp do energii elektrycznej),
4. zapewniać warunki umożliwiające realizację zajęć warsztatowych (w tym pracę w podgrupach),
5. miejsce realizacji nie może generować dodatkowych kosztów po stronie uczestników.

Przedmiot zamówienia ma być realizowany w obiektach zapewniających odpowiednie warunki lokalowe, techniczne oraz sanitarne do prowadzenia zajęć grupowych.

W sytuacji gdy zajęcia w ciągu dnia trwać będą min. 4 godz. Wykonawca powinien zapewnić uczestnikom bufet kawowy w formie drożdżówek (różne smaki) po 2 sztuki na Uczestnika, ciastka kruche, kawa, herbata, napoje zimne (soki owocowe, woda mineralna gazowana i niegazowana), cukier, mleko, kubki jednorazowe, talerzyki jednorazowe, serwetki, łyżeczki jednorazowe, paluszki słone, ciastka kruche.

W sytuacji gdy zajęcia w ciągu dnia trwać będą min. 6 godz. Wykonawca powinien zapewnić uczestnikom usługę cateringową w formie jednodaniowego, ciepłego posiłku. Wykonawca zobowiązany jest zapewnić Uczestnikom, bezpłatne zaplecze socjalne w ilości zaspokajającej potrzeby uczestników zajęć

Wykonawca zobowiązany jest wyposażyć na własność każdego Uczestnika Projektu, w materiały dydaktyczne zgodne z tematem zajęć, materiały piśmiennicze. Materiały powinny posiadać odpowiednie oznaczenia i przekazane Uczestnikom Projektu za potwierdzeniem odbioru. Szczegółowe informacje i przykłady dotyczące zastosowania wymagań informacyjnych i promocyjnych zostały określone w:

1. Strategii komunikacji Funduszy Europejskich, która określa co, do kogo, w jaki sposób i na jakich zasadach komunikuje się w zakresie funduszy Unii Europejskiej na lata 2021-2027. Dokument stanowi podstawę działań informacyjnych i promocyjnych instytucji, które odpowiadają za wykorzystanie środków unijnych wraz ze środkami krajowymi w Polsce,
2. Księżde Tożsamości Wizualnej marki Fundusze Europejskie 2021 – 2027,
3. Podręczniku wnioskodawcy i beneficjenta Funduszy Europejskich na lata 2021-2027 w zakresie informacji i promocji.

Dostosowanie warsztatów do potrzeb Uczestników Projektu: zajęcia muszą być dostosowane do poziomu funkcjonowania Uczestników Projektu, rodzaju niepełnosprawności, jeśli Uczestnikiem będzie osoba z niepełnosprawnością i możliwości uczestników, konieczne zapewnienie pełnej dostępności przestrzeni oraz pomocy dydaktycznych (np. materiały w druku powiększonym, dostępność dla osób z niepełnosprawnością ruchową itp.).

Wykonawca zobowiązany jest do uzgodnienia z Zamawiającym terminów realizacji warsztatów, w tym konkretnych dni oraz godzin ich przeprowadzenia, nie później niż na 14 dni kalendarzowych przed planowanym rozpoczęciem zajęć. Terminy te wymagają akceptacji Zamawiającego.

## **„SŁUCHAM, WIĘC ROZUMIEM” – WARSZTATY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ AKTYWNEGO SŁUCHANIA I SKUTECZNEJ KOMUNIKACJI INTERPERSONALNEJ**

Celem warsztatów jest rozwijanie u dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej umiejętności aktywnego słuchania oraz budowania konstruktywnej komunikacji w relacjach rówieśniczych i z dorosłymi.

Warsztaty mają na celu:

1. zwiększenie świadomości znaczenia słuchania w relacjach,
2. rozwijanie empatii,
3. ograniczenie nieporozumień i konfliktów wynikających z błędnej komunikacji,
4. wzmacnianie poczucia bycia wysłuchanym i zrozumianym.

Zakres merytoryczny - warsztaty obejmują w szczególności:

1. Czym jest komunikacja interpersonalna i jakie pełni funkcje.
2. Różnica między słyszeniem a słuchaniem.
3. Znaczenie komunikacji niewerbalnej (gesty, mimika, postawa ciała).
4. Bariery komunikacyjne (przerywanie, ocenianie, wyśmiewanie, ignorowanie).
5. Elementy aktywnego słuchania:
  - a. parafraza,
  - b. zadawanie pytań doprecyzowujących,
  - c. odzwierciedlanie emocji,
  - d. utrzymywanie kontaktu wzrokowego.
6. Rola empatii w budowaniu relacji.
7. Ćwiczenie konstruktywnego reagowania w sytuacjach konfliktowych.

Forma realizacji:

12 Uczestników Projektu, podzielonych na 2 grupy (w zależności od przedziału wiekowego), każda grupa po 12 godzin – łącznie 24 godzin, realizacja jako element cyklu (np. 2-3 spotkania dla każdej grupy), (1 godzina = 45 minut zajęć i 15 minut przerwy).

Metody pracy:

1. ćwiczenia w parach (rozmowa z parafrazą),
2. odgrywanie scenek sytuacyjnych,
3. analiza przykładów z życia codziennego,
4. praca w małych grupach,
5. ćwiczenia rozwijające empatię.

Zajęcia powinny być prowadzone w atmosferze bezpieczeństwa, wzajemnego szacunku i poufności.

Oczekiwane rezultaty - w wyniku realizacji warsztatów uczestnicy:

1. potrafią odróżnić słuchanie aktywne od biernego,
2. stosują elementy aktywnego słuchania w rozmowie,
3. wykazują większą empatię wobec innych,
4. ograniczają zachowania przerywające i oceniające,
5. poprawiają jakość relacji rówieśniczych.

Rezultaty mogą być monitorowane poprzez obserwację zachowań, arkusze ewaluacyjne

oraz informację zwrotną od wychowawców/opiekunów.

Wymagania wobec prowadzącego - warsztaty powinny być prowadzone przez:

1. psychologa, pedagoga, terapeutę lub trenera kompetencji społecznych,
2. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym,
3. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi przebywającymi w pieczy zastępczej (preferowane).

### **„MÓWIĘ O SOBIE – KOMUNIKATY, KTÓRE BUDUJĄ RELACJE” – WARSZTATY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ WYRAŻANIA EMOCJI I POTRZEB W SPOSÓB KONSTRUKTYWNY**

Celem warsztatów jest rozwijanie u dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej umiejętności wyrażania emocji, opinii i potrzeb w sposób bezpieczny, asertywny i sprzyjający budowaniu pozytywnych relacji.

Warsztaty mają na celu:

1. ograniczenie komunikacji agresywnej i oskarżającej,
2. rozwijanie odpowiedzialności za własne emocje i reakcje,
3. wzmacnianie umiejętności konstruktywnego rozwiązywania konfliktów,
4. budowanie relacji opartych na szacunku i wzajemnym zrozumieniu.

Zakres merytoryczny - warsztaty obejmują w szczególności:

1. Różnica między komunikatem „ty” (oceniającym, oskarżającym) a komunikatem „ja”.
2. Schemat komunikatu „ja” (czuję – kiedy – ponieważ – potrzebuję / oczekuję).
3. Związek między emocjami, myślami a zachowaniem.
4. Wyrażanie niezadowolenia i sprzeciwu bez agresji.
5. Formułowanie prośb zamiast żądań.
6. Odpowiedzialność za własne reakcje.
7. Praktyczne ćwiczenia przekształcania komunikatów agresywnych w konstruktywne.

Forma realizacji:

12 Uczestników Projektu, podzielonych na 2 grupy (w zależności od przedziału wiekowego), każda grupa po 12 godzin – łącznie 24 godzin, realizacja jako element cyklu (np. 2-3 spotkania dla każdej grupy), (1 godzina = 45 minut zajęć i 15 minut przerwy).

Metody pracy:

1. odgrywanie scenek sytuacyjnych,
2. analiza przykładów konfliktów rówieśniczych,
3. ćwiczenia przekształcania komunikatów,
4. praca w parach i małych grupach,
5. dyskusja moderowana.

Zajęcia powinny być prowadzone w atmosferze bezpieczeństwa, bez oceniania i stygmatyzowania uczestników.

Oczekiwane rezultaty - w wyniku realizacji warsztatów uczestnicy:

1. potrafią formułować komunikaty „ja”,
2. ograniczają używanie komunikatów oskarżających,
3. wyrażają swoje emocje w sposób bezpieczny,
4. zmniejszają liczbę konfliktów w relacjach rówieśniczych,
5. wzmacniają poczucie sprawczości i odpowiedzialności za własne zachowanie.

Rezultaty mogą być monitorowane poprzez obserwację zachowań, arkusze ewaluacyjne oraz informację zwrotną od wychowawców/opiekunów.

Wymagania wobec prowadzącego - warsztaty powinny być prowadzone przez:

1. psychologa, pedagoga, terapeutę lub trenera kompetencji społecznych,
2. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym,
3. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi przebywającymi w pieczy zastępczej (preferowane).

### **„GRANICE I SZACUNEK” – WARSZTATY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ ASERTYWNEGO STAWIANIA GRANIC I BUDOWANIA BEZPIECZNYCH RELACJI**

Celem warsztatów jest rozwijanie u dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej umiejętności:

1. rozpoznawania i stawiania własnych granic,
2. reagowania na naruszanie granic w sposób asertywny,
3. budowania relacji opartych na wzajemnym szacunku,
4. odróżniania zachowań agresywnych, uległych i asertywnych,
5. radzenia sobie z presją rówieśniczą.

Warsztaty mają charakter profilaktyczny i rozwojowy oraz wspierają kształtowanie bezpiecznych postaw społecznych i zwiększenie poczucia własnej wartości uczestników.

Zakres merytoryczny - warsztaty obejmują w szczególności:

1. Pojęcie granic osobistych – czym są i dlaczego są ważne.
2. Obszary granic (emocjonalne, fizyczne, psychiczne).
3. Różnice między zachowaniem agresywnym, uległym i asertywnym.
4. Prawo do wyrażania opinii i odmowy.
5. Techniki asertywnej odmowy (np. „zdarta płyta”, spokojne powtarzanie komunikatu).
6. Reagowanie na presję rówieśniczą.
7. Rozpoznawanie relacji wspierających i relacji ryzykownych.
8. Budowanie relacji opartych na szacunku i wzajemnym zaufaniu.

Forma realizacji:

12 Uczestników Projektu, podzielonych na 2 grupy (w zależności od przedziału wiekowego), każda grupa po 12 godzin – łącznie 24 godzin, realizacja jako element cyklu (np. 2-3 spotkania dla każdej grupy), (1 godzina = 45 minut zajęć i 15 minut przerwy).

Metody pracy:

1. odgrywanie scenek sytuacyjnych,

Projekt „Nowe Szanse – Nowe Możliwości 2024-2029” realizowany na terenie Powiatu Brzeskiego przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Brzesku, w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027, Priorytet 6 Fundusze europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego Działanie 6.26 Integracja społeczna osób w szczególnie trudnej sytuacji życiowej Typ projektu: A. Działania mające na celu integrację osób w szczególnej sytuacji, realizowane przez gminy i powiaty.

2. ćwiczenia praktyczne (asertywna odmowa),
3. analiza sytuacji problemowych,
4. praca w parach i małych grupach,
5. dyskusja moderowana.

Zajęcia powinny być prowadzone w atmosferze bezpieczeństwa i poszanowania doświadczeń uczestników, z uwzględnieniem ich wrażliwości i historii życiowej.

Oczekiwane rezultaty - w wyniku realizacji warsztatów uczestnicy:

1. potrafią rozpoznawać swoje granice,
2. reagują asertywnie na sytuacje naruszające ich bezpieczeństwo,
3. ograniczają zachowania uległe i agresywne,
4. zwiększają poczucie własnej wartości,
5. poprawiają jakość relacji rówieśniczych,
6. wzmacniają postawę szacunku wobec siebie i innych.

Rezultaty mogą być monitorowane poprzez obserwację zachowań, arkusze ewaluacyjne oraz informację zwrotną od wychowawców/opiekunów.

Wymagania wobec prowadzącego - warsztaty powinny być prowadzone przez:

1. psychologa, pedagoga, terapeutę lub trenera kompetencji społecznych,
2. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym,
3. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi przebywającymi w pieczy zastępczej (preferowane).

### **Moduł Trzeci – grupowe warsztaty psychoedukacyjne z zakresu funkcjonowania w grupie dla dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej.**

Celem modułu jest rozwijanie umiejętności konstruktywnego funkcjonowania w grupie rówieśniczej u dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej poprzez wzmacnianie kompetencji współpracy, odpowiedzialności, komunikacji oraz rozwiązywania konfliktów. Moduł ma na celu poprawę integracji społecznej uczestników, zwiększenie ich poczucia przynależności oraz ograniczenie zachowań konfliktowych i wykluczających.

W wyniku realizacji modułu uczestnicy:

1. Rozwijają umiejętność współpracy w grupie.
2. Uczą się przyjmowania i pełnienia ról grupowych.
3. Zwiększają odpowiedzialność za wspólne zadania.
4. Rozwijają umiejętność podejmowania decyzji w grupie.
5. Uczą się konstruktywnego rozwiązywania konfliktów.
6. Wzmacniają postawy wzajemnego szacunku i akceptacji różnorodności.
7. Rozwijają umiejętność wyrażania własnego zdania przy jednoczesnym poszanowaniu opinii innych.
8. Budują poczucie przynależności i bezpieczeństwa w grupie.

Realizacja przedmiotu zamówienia może odbywać się w czasie wolnym od obowiązków zawodowych i edukacyjnych Uczestników Projektu. Terminy zajęć będą uzgadniane z Zamawiającym w sposób zapewniający brak kolizji z obowiązkami zawodowymi lub

edukacyjnymi uczestników. Zamawiający zastrzega, że realizacja przedmiotu zamówienia może odbywać się zarówno w dni robocze, jak i w dni ustawowo wolne od pracy oraz w godzinach popołudniowych, popołudniowych i wieczornych, pod warunkiem wyrażenia zgody przez Uczestnika Projektu.

Wykonawca jest zobowiązany do realizacji przedmiotu zamówienia w miejscu zlokalizowanym na terenie miasta Brzesko. Miejsce wskazane przez Wykonawcę, Wykonawca musi uzgodnić z Zamawiającym przed rozpoczęciem realizacji przedmiotu zamówienia. Uczestnikami Projektu są osoby zamieszkujące na terenie Powiatu Brzeskiego. Sala szkoleniowa powinna:

1. być dostosowana do liczby uczestników (min. 1,5–2 m<sup>2</sup> na osobę),
2. posiadać dostęp do zaplecza sanitarnego,
3. być wyposażona w podstawowy sprzęt (stoły, krzesła, dostęp do energii elektrycznej),
4. zapewniać warunki umożliwiające realizację zajęć warsztatowych (w tym pracę w podgrupach),
5. miejsce realizacji nie może generować dodatkowych kosztów po stronie uczestników.

Przedmiot zamówienia ma być realizowany w obiektach zapewniających odpowiednie warunki lokalowe, techniczne oraz sanitarne do prowadzenia zajęć grupowych.

W sytuacji gdy zajęcia w ciągu dnia trwać będą min. 4 godz. Wykonawca powinien zapewnić uczestnikom bufet kawowy w formie drożdżówek (różne smaki) po 2 sztuki na Uczestnika, ciastka kruche, kawa, herbata, napoje zimne (soki owocowe, woda mineralna gazowana i niegazowana), cukier, mleko, kubki jednorazowe, talerzyki jednorazowe, serwetki, łyżeczki jednorazowe, paluszki słone, ciastka kruche.

W sytuacji gdy zajęcia w ciągu dnia trwać będą min. 6 godz. Wykonawca powinien zapewnić uczestnikom usługę cateringową w formie jednodaniowego, ciepłego posiłku. Wykonawca zobowiązany jest zapewnić Uczestnikom, bezpłatne zaplecze socjalne w ilości zaspokajającej potrzeby uczestników zajęć

Wykonawca zobowiązany jest wyposażyć na własność każdego Uczestnika Projektu, w materiały dydaktyczne zgodne z tematem zajęć, materiały piśmiennicze. Materiały powinny posiadać odpowiednie oznaczenia i przekazane Uczestnikom Projektu za potwierdzeniem odbioru. Szczegółowe informacje i przykłady dotyczące zastosowania wymagań informacyjnych i promocyjnych zostały określone w:

1. Strategii komunikacji Funduszy Europejskich, która określa co, do kogo, w jaki sposób i na jakich zasadach komunikuje się w zakresie funduszy Unii Europejskiej na lata 2021–2027. Dokument stanowi podstawę działań informacyjnych i promocyjnych instytucji, które odpowiadają za wykorzystanie środków unijnych wraz ze środkami krajowymi w Polsce,
2. Księdze Tożsamości Wizualnej marki Fundusze Europejskie 2021 – 2027,
3. Podręczniku wnioskodawcy i beneficjenta Funduszy Europejskich na lata 2021–2027 w zakresie informacji i promocji.

Dostosowanie warsztatów do potrzeb Uczestników Projektu: zajęcia muszą być dostosowane do poziomu funkcjonowania Uczestników Projektu, rodzaju niepełnosprawności, jeśli Uczestnikiem będzie osoba z niepełnosprawnością i możliwości uczestników, konieczne zapewnienie pełnej dostępności przestrzeni oraz pomocy dydaktycznych (np. materiały w druku powiększonym, dostępność dla osób z niepełnosprawnością ruchową itp.).

Wykonawca zobowiązany jest do uzgodnienia z Zamawiającym terminów realizacji

warsztatów, w tym konkretnych dni oraz godzin ich przeprowadzenia, nie później niż na 14 dni kalendarzowych przed planowanym rozpoczęciem zajęć. Terminy te wymagają akceptacji Zamawiającego.

## **„PRESJA RÓWIEŚNICZA I PODEJMOWANIE DECYZJI” – WARSZTATY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ ASERTYWNEGO REAGOWANIA NA WPLYW GRUPY ORAZ DOKONYWANIA ODPOWIEDZIALNYCH WYBORÓW**

Celem warsztatów jest rozwijanie u dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej umiejętności rozpoznawania presji rówieśniczej oraz podejmowania świadomych, odpowiedzialnych decyzji w sytuacjach społecznych.

Warsztaty mają na celu:

1. zwiększenie odporności na negatywny wpływ grupy,
2. wzmacnianie postaw asertywnych,
3. rozwijanie umiejętności analizy konsekwencji własnych decyzji,
4. budowanie poczucia sprawczości i odpowiedzialności za własne wybory.

Zakres merytoryczny - warsztaty obejmują w szczególności:

1. Czym jest presja rówieśnicza i jak się przejawia.
2. Różnica między pozytywnym wpływem grupy a presją negatywną.
3. Mechanizmy wpływu społecznego (chęć przynależności, obawa przed odrzuceniem).
4. Rozpoznawanie sytuacji ryzykownych.
5. Analiza konsekwencji decyzji (krótko- i długoterminowych).
6. Techniki asertywnej odmowy (np. spokojne powtarzanie stanowiska, zmiana tematu, propozycja alternatywy).
7. Model podejmowania decyzji krok po kroku (rozważenie opcji – konsekwencje – wybór – odpowiedzialność).
8. Budowanie poczucia własnej wartości jako czynnika chroniącego przed presją.

Forma realizacji:

12 Uczestników Projektu, podzielonych na 2 grupy (w zależności od przedziału wiekowego), każda grupa po 12 godzin – łącznie 24 godzin, realizacja jako element cyklu (np. 2-3 spotkania dla każdej grupy), (1 godzina = 45 minut zajęć i 15 minut przerwy)

Metody pracy:

1. odgrywanie scenek sytuacyjnych (np. namawianie do ryzykownego zachowania),
2. analiza przykładów z życia codziennego,
3. ćwiczenia decyzyjne (analiza „za i przeciw”),
4. praca w małych grupach,
5. dyskusja moderowana.

Zajęcia powinny być prowadzone w atmosferze bezpieczeństwa, z uwzględnieniem doświadczeń uczestników i bez oceniania ich wcześniejszych wyborów.

Oczekiwane rezultaty - w wyniku realizacji warsztatów uczestnicy:

1. potrafią rozpoznawać sytuacje presji rówieśniczej,
2. analizują konsekwencje swoich decyzji,
3. stosują asertywne strategie odmowy,

4. zwiększają poczucie odpowiedzialności za własne wybory,
5. ograniczają zachowania ryzykowne,
6. wzmacniają poczucie własnej wartości i sprawczości.

Rezultaty mogą być monitorowane poprzez obserwację zachowań, arkusze ewaluacyjne oraz informację zwrotną od wychowawców/opiekunów.

Wymagania wobec prowadzącego - warsztaty powinny być prowadzone przez:

1. psychologa, pedagoga, trenera kompetencji społecznych lub socjoterapeutę,
2. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym,
3. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi przebywającymi w pieczy zastępczej (preferowane).

### **„KONFLIKT – WRÓG CZY SZANSA?” – WARSZTATY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ KONSTRUKTYWNEGO ROZWIĄZYWANIA KONFLIKTÓW I BUDOWANIA POROZUMIENIA**

Celem warsztatów jest rozwijanie u dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej oraz instytucjonalnej pieczy zastępczej umiejętności rozpoznawania konfliktów oraz rozwiązywania ich w sposób konstruktywny, bez przemocy i eskalacji napięcia.

Warsztaty mają na celu:

1. zmianę postrzegania konfliktu jako wyłącznie sytuacji negatywnej,
2. rozwijanie umiejętności dialogu i kompromisu,
3. ograniczenie zachowań agresywnych i wycofanych,
4. wzmacnianie odpowiedzialności za relacje w grupie.

Zakres merytoryczny - warsztaty obejmują w szczególności:

1. Czym jest konflikt i dlaczego powstaje.
2. Rodzaje konfliktów (np. interesów, wartości, potrzeb).
3. Emocje towarzyszące sytuacjom konfliktowym.
4. Najczęstsze sposoby reagowania na konflikt (unikanie, agresja, rywalizacja, współpraca).
5. Konstruktywne strategie rozwiązywania konfliktów:
  - a. rozmowa i dialog,
  - b. komunikaty „ja”,
  - c. kompromis i negocjacje,
  - d. mediacja rówieśnicza.
6. Poszukiwanie rozwiązań typu „wygrany–wygrany”.
7. Odpowiedzialność za swoje słowa i zachowanie w sporze.

Forma realizacji:

12 Uczestników Projektu, podzielonych na 2 grupy (w zależności od przedziału wiekowego), każda grupa po 12 godzin– łącznie 24 godziny, realizacja jako element cyklu (np. 2-3 spotkania dla każdej grupy), (1 godzina = 45 minut zajęć i 15 minut przerwy).

Metody pracy:

1. analiza sytuacji konfliktowych,

Projekt „Nowe Szanse – Nowe Możliwości 2024-2029” realizowany na terenie Powiatu Brzeskiego przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Brzesku, w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027, Priorytet 6 Fundusze europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego Działanie 6.26 Integracja społeczna osób w szczególnie trudnej sytuacji życiowej Typ projektu: A. Działania mające na celu integrację osób w szczególnej sytuacji, realizowane przez gminy i powiaty.

2. odgrywanie scenek i symulacje,
3. praca w parach i małych grupach,
4. ćwiczenia mediacyjne,
5. dyskusja moderowana.

Zajęcia powinny być prowadzone w atmosferze bezpieczeństwa, z uwzględnieniem doświadczeń uczestników oraz bez oceniania ich dotychczasowych reakcji.

Oczekiwane rezultaty - w wyniku realizacji warsztatów uczestnicy:

1. rozumieją mechanizm powstawania konfliktów,
2. potrafią rozpoznać emocje towarzyszące sporom,
3. stosują konstruktywne strategie rozwiązywania konfliktów,
4. ograniczają zachowania agresywne i unikowe,
5. poprawiają jakość relacji rówieśniczych,
6. wzmacniają poczucie odpowiedzialności za budowanie bezpiecznej atmosfery w grupie.

Rezultaty mogą być monitorowane poprzez obserwację zachowań, arkusze ewaluacyjne oraz informację zwrotną od wychowawców/opiekunów.

Wymagania wobec prowadzącego - warsztaty powinny być prowadzone przez:

1. psychologa, pedagoga, trenera kompetencji społecznych,
2. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym,
3. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi przebywającymi w pieczy zastępczej (preferowane).

**Moduł Czwarty – grupowe warsztaty psychoedukacyjne z zakresu aktywnego i rozwojowego spędzania czasu dla dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej - integracja, kompetencje społeczne i profilaktyka poprzez działania wyjazdowe.**

Celem modułu jest wzmacnianie kompetencji społecznych, emocjonalnych i życiowych dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej poprzez organizację zajęć z zakresu aktywnego spędzania czasu oraz warsztatów realizowanych w formie jednodniowych wyjazdów edukacyjno-rozwojowych.

Moduł ma na celu:

1. przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu,
2. budowanie relacji rówieśniczych,
3. rozwijanie samodzielności i odpowiedzialności,
4. wzmacnianie poczucia sprawczości,
5. kształtowanie konstruktywnych form spędzania czasu wolnego.

Moduł ma charakter rozwojowy i profilaktyczny – uczy alternatywnych, bezpiecznych i konstruktywnych form spędzania czasu oraz wzmacnia kompetencje społeczne w warunkach praktycznych.

Cele szczegółowe - Uczestnicy Projektu:

1. Rozwijają umiejętność współpracy w grupie.
2. Wzmacniają relacje rówieśnicze.

Projekt „Nowe Szanse – Nowe Możliwości 2024-2029” realizowany na terenie Powiatu Brzeskiego przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Brzesku, w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027, Priorytet 6 Fundusze europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego Działanie 6.26 Integracja społeczna osób w szczególnie trudnej sytuacji życiowej Typ projektu: A. Działania mające na celu integrację osób w szczególnej sytuacji, realizowane przez gminy i powiaty.

3. Uczą się planowania i organizowania czasu wolnego.
4. Zwiększają samodzielność i odpowiedzialność.
5. Rozwijają odporność psychiczną i umiejętność radzenia sobie w nowych sytuacjach.
6. Wzmacniają zdrowe nawyki i aktywny styl życia.

Realizacja przedmiotu zamówienia może odbywać się w czasie wolnym od obowiązków zawodowych i edukacyjnych Uczestników Projektu. Terminy zajęć będą uzgadniane z Zamawiającym w sposób zapewniający brak kolizji z obowiązkami zawodowymi lub edukacyjnymi uczestników. Zamawiający zastrzega, że realizacja przedmiotu zamówienia może odbywać się zarówno w dni robocze, jak i w dni ustawowo wolne od pracy oraz w godzinach popołudniowych, popołudniowych i wieczornych, pod warunkiem wyrażenia zgody przez Uczestnika Projektu.

Moduł Czwarty obejmuje następujące tematy warsztatów, które będą tworzyć cały cykl warsztatów psychoedukacyjnych z zakresu aktywnego i rozwojowego spędzania czasu.

### **ZAJĘCIA STACJONARNE – „AKTYWNY CZAS NA CO DZIEŃ” – WARSZTATY ROZWIJAJĄCE UMIEJĘTNOŚĆ PLANOWANIA I KONSTRUKTYWNEGO SPĘDZANIA CZASU WOLNEGO**

Celem warsztatów jest rozwijanie u dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej umiejętności świadomego planowania czasu wolnego oraz wybierania aktywnych, bezpiecznych i rozwijających form spędzania czasu.

Warsztaty mają na celu:

1. wzmacnianie postaw prozdrowotnych,
2. przeciwdziałanie zachowaniom ryzykownym,
3. rozwijanie zainteresowań i pasji,
4. budowanie poczucia sprawczości i odpowiedzialności za własne wybory.

Zakres merytoryczny - warsztaty obejmują w szczególności:

1. Czym jest czas wolny i jak wpływa na nasze samopoczucie.
2. Różnica między biernym a aktywnym spędzaniem czasu.
3. Identyfikacja własnych zainteresowań i mocnych stron.
4. Planowanie tygodnia – równowaga między obowiązkami a odpoczynkiem.
5. Zdrowe formy relaksu i redukcji stresu.
6. Alternatywy dla zachowań ryzykownych.
7. Tworzenie indywidualnego „Planu aktywnego czasu”.

Forma realizacji:

12 Uczestników Projektu, podzielonych na 2 grupy, każda grupa po 4 godziny – łącznie 8 godzin, (1 godzina = 45 minut zajęć i 15 minut przerwy).

Metody pracy:

1. ćwiczenia warsztatowe,
2. praca indywidualna nad planem tygodnia,
3. burza mózgów,
4. praca w małych grupach,

5. elementy edukacji prozdrowotnej,
6. zadania aktywizujące.

Zajęcia powinny być prowadzone w atmosferze bezpieczeństwa i wzajemnego szacunku, z uwzględnieniem wieku i potrzeb uczestników.

Oczekiwane rezultaty - w wyniku realizacji warsztatów uczestnicy:

1. potrafią świadomie planować czas wolny,
2. zwiększają aktywność fizyczną i społeczną,
3. ograniczają bierne i ryzykowne formy spędzania czasu,
4. rozwijają zainteresowania i pasje,
5. wzmacniają poczucie sprawczości i odpowiedzialności.

Rezultaty mogą być monitorowane poprzez arkusze ewaluacyjne, analizę planów aktywności oraz obserwację zmian w zachowaniu uczestników.

Wymagania wobec prowadzącego - warsztaty powinny być prowadzone przez:

1. pedagoga, psychologa, terapeutę, trenera kompetencji społecznych,
2. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi i młodzieżą zagrożoną wykluczeniem społecznym,
3. osobę posiadającą doświadczenie w pracy z dziećmi przebywającymi w pieczy zastępczej (preferowane).

Dostosowanie warsztatów do potrzeb Uczestników Projektu: zajęcia muszą być dostosowane do poziomu funkcjonowania Uczestników Projektu, rodzaju niepełnosprawności (jeśli Uczestnikiem będzie osoba z niepełnosprawnością) i możliwości uczestników, konieczne zapewnienie pełnej dostępności przestrzeni oraz pomocy dydaktycznych (np. materiały w druku powiększonym, dostępność dla osób z niepełnosprawnością ruchową itp.).

Wykonawca zobowiązany jest do uzgodnienia z Zamawiającym terminów realizacji warsztatów, w tym konkretnych dni oraz godzin ich przeprowadzenia, nie później niż na 14 dni kalendarzowych przed planowanym rozpoczęciem zajęć. Terminy te wymagają akceptacji Zamawiającego.

Wykonawca jest zobowiązany do realizacji przedmiotu zamówienia w miejscu zlokalizowanym na terenie miasta Dąbrowa Tarnowska. Miejsce wskazane przez Wykonawcę, Wykonawca musi uzgodnić z Zamawiającym przed rozpoczęciem realizacji przedmiotu zamówienia. Uczestnikami Projektu są osoby zamieszkujące na terenie Powiatu Dąbrowskiego. Sala szkoleniowa powinna:

1. być dostosowana do liczby uczestników (min. 1,5–2 m<sup>2</sup> na osobę),
2. posiadać dostęp do zaplecza sanitarnego,
3. być wyposażona w podstawowy sprzęt (stoły, krzesła, dostęp do energii elektrycznej),
4. zapewniać warunki umożliwiające realizację zajęć warsztatowych (w tym pracę w podgrupach),
5. miejsce realizacji nie może generować dodatkowych kosztów po stronie uczestników.

Przedmiot zamówienia ma być realizowany w obiektach zapewniających odpowiednie warunki lokalowe, techniczne oraz sanitarne do prowadzenia zajęć grupowych.

**Załącznik nr 9 do SWZ**

W sytuacji gdy zajęcia w ciągu dnia trwać będą min. 4 godz. Wykonawca powinien zapewnić uczestnikom bufet kawowy w formie drożdżówek (różne smaki) po 2 sztuki na Uczestnika, ciastka kruche, kawa, herbata, napoje zimne (soki owocowe, woda mineralna gazowana i niegazowana), cukier, mleko, kubki jednorazowe, talerzyki jednorazowe, serwetki, łyżeczki jednorazowe, paluszki słone, ciastka kruche.

Wykonawca zobowiązany jest wyposażyć na własność każdego Uczestnika Projektu, w materiały dydaktyczne zgodne z tematem zajęć, materiały piśmiennicze. Materiały powinny posiadać odpowiednie oznaczenia i przekazane Uczestnikom Projektu za potwierdzeniem odbioru. Szczegółowe informacje i przykłady dotyczące zastosowania wymagań informacyjnych i promocyjnych zostały określone w:

1. Strategii komunikacji Funduszy Europejskich, która określa co, do kogo, w jaki sposób i na jakich zasadach komunikuje się w zakresie funduszy Unii Europejskiej na lata 2021-2027. Dokument stanowi podstawę działań informacyjnych i promocyjnych instytucji, które odpowiadają za wykorzystanie środków unijnych wraz ze środkami krajowymi w Polsce,
2. Księżde Tożsamości Wizualnej marki Fundusze Europejskie 2021 – 2027,
3. Podręczniku wnioskodawcy i beneficjenta Funduszy Europejskich na lata 2021-2027 w zakresie informacji i promocji.

## **WYJAZDOWE WARSZTATY ROZWOJOWE – AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA I KOMPETENCJE SPOŁECZNE W PRAKTYCE**

Celem warsztatów jest rozwijanie u dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej:

1. umiejętności współpracy i zdrowej rywalizacji,
2. regulacji emocji poprzez aktywność fizyczną,
3. budowania relacji rówieśniczych,
4. kształtowania zdrowych nawyków i aktywnego stylu życia,
5. wzmacniania odporności psychicznej.

Warsztaty mają charakter edukacyjno-rozwojowy i zawierają obowiązkowy komponent warsztatowy (nie jest wyłącznie formą rekreacji) dla maksymalnie 50 osób lub dwóch wyjazdów, w zależności od liczby zgłoszeń złożonych przez uczestników. Ostateczny wariant realizacji zostanie ustalony przez Zamawiającego po analizie deklaracji uczestnictwa oraz w porozumieniu z Wykonawcą. Uczestnikami będą Uczestnicy Projektu oraz ich otoczenie o ile wsparcie go będzie niezbędne dla skutecznego wsparcia Uczestników Projektu.

Zakres merytoryczny - warsztaty obejmują dwa komplementarne elementy:

1. Część aktywno-sportowa
  - a. zajęcia sportowe zespołowe (np. gry drużynowe, tor przeszkód),
  - b. zadania wymagające współpracy i podziału ról,
  - c. elementy zdrowej rywalizacji,
  - d. ćwiczenia rozwijające wytrwałość i odpowiedzialność.
2. Część warsztatowa (min. 2–3 godziny)
  - a. emocje w sytuacjach rywalizacji (złość, frustracja, radość),
  - b. zasady fair play i szacunek wobec innych,
  - c. analiza zachowań w sytuacjach wygranej i przegranej,
  - d. aktywność fizyczna jako sposób radzenia sobie ze stresem,

e. przeniesienie doświadczeń sportowych do codziennych relacji.

Metody pracy:

1. gry zespołowe,
2. ćwiczenia ruchowe,
3. symulacje sytuacyjne,
4. moderowana dyskusja i analiza doświadczeń.

Oczekiwane rezultaty - w wyniku realizacji warsztatów uczestnicy:

1. rozwijają umiejętność współpracy i zdrowej rywalizacji,
2. uczą się regulować emocje w sytuacjach napięcia,
3. wzmacniają relacje rówieśnicze,
4. budują pozytywne doświadczenia zespołowe,
5. rozwijają postawy prozdrowotne.

Rezultaty mogą być monitorowane poprzez obserwację zachowań, ankiety ewaluacyjne oraz informację zwrotną od opiekunów.

Wymagania wobec realizatora - warsztaty powinny być zrealizowane przez:

1. wykwalifikowanego instruktora sportu lub animatora,
2. psychologa, pedagoga lub trenera kompetencji społecznych (część warsztatowa),
3. minimum dwóch osób odpowiedzialnych za prawidłową realizację warsztatów, których zadaniem będzie: koordynacja przebiegu zajęć, bieżąca organizacja pracy grupy, zapewnienie opieki uczestnikom warsztatów, organizacja kreatywnego spędzania czasu wolnego.

Miejszem realizacji warsztatów powinna być miejscowość położona na terenie województwa małopolskiego, charakteryzująca się walorami turystycznymi, krajoznawczymi lub/i rekreacyjnymi, umożliwiającą realizację programu o charakterze edukacyjno-wypoczynkowym. Uzasadnienie wyboru:

1. możliwość realizacji aktywności wymagających współpracy i wzajemnego wsparcia,
2. rozwijanie odwagi i pokonywania barier,
3. bezpieczna infrastruktura pod nadzorem instruktorów,
4. możliwość przeprowadzenia warsztatu podsumowującego na miejscu

Np.: Park Linowy w Krynicy Zdroju, Centrum Wspinaczkowe Forteca – zajęcia wspinaczkowe + warsztat o zaufaniu i przełamywaniu barier, Park Wodny w Krakowie – aktywność fizyczna + warsztat o regulacji napięcia

Maksymalna odległość miejscowości od miejsca zbiórki (miasto Brzesko) nie powinna przekraczać 200 km. Proponowana przez Wykonawcę miejscowość realizacji wyjazdu musi zostać uprzednio zaakceptowana przez Zamawiającego przed zawarciem umowy. Wykonawca zapewni Uczestnikom warsztatów prowiant na podróż do i z miejsca realizacji warsztatów (na każdą trasę po: 2 bułki m.in. z wędliną, serem, sałatą, 2 drożdżówki, woda mineralna – 1,5 l na każdego uczestnika).

Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia transportu uczestników warsztatów z miejscowości Brzesko (powiat brzeski, woj. małopolskie) do miejsca realizacji warsztatów oraz z powrotem. Transport musi być zrealizowany autobusem posiadającym ważny przegląd techniczny, wyposażonym w klimatyzację oraz odpowiednią liczbę miejsc siedzących, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa w zakresie przewozu osób. W przypadku potrzeby

## Załącznik nr 9 do SWZ

przewozu osób z niepełnosprawnością, Wykonawca zapewni autobus przystosowany do przewozu osób na wózkach inwalidzkich, wyposażony w windę lub rampę, odpowiednio oznaczone miejsce postojowe dla wózka z systemem mocowania i pasami bezpieczeństwa, przestrzeń manewrową wewnątrz pojazdu oraz oznaczenia zgodne z obowiązującymi przepisami. Pojazd musi spełniać wymagania techniczne określone w Rozporządzeniu Ministra Infrastruktury z dnia 25 kwietnia 2016 r. oraz być zgodny z ustawą o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Wykonawca zobowiązany jest do ubezpieczenia uczestników warsztatów od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) na kwotę nie niższą niż 40 000,00 zł na osobę. Zakres ubezpieczenia musi obejmować cały okres trwania warsztatów, a także transport uczestników z miejscowości Brzesko do miejsca realizacji warsztatów, oraz z miejsca realizacji warsztatów z powrotem do Brzesko. Ubezpieczenie zostanie zawarte na podstawie imiennej listy uczestników, przekazanej Wykonawcy przez Zamawiającego. Wykonawca zobowiązany jest do przedłożenia Zamawiającemu kopii polisy ubezpieczeniowej najpóźniej w dniu rozpoczęcia warsztatów.

W ramach realizacji warsztatów Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia każdemu uczestnikowi ciepłego, dwudaniowego posiłku z deserem oraz napojami. Minimalny zakres posiłku obejmuje:

1. zupę,
2. drugie danie,
3. deser,
4. wodę niegazowaną oraz napój ciepły.

Posiłek powinien być:

1. przygotowany zgodnie z obowiązującymi przepisami sanitarno-epidemiologicznymi,
2. dostarczony i podany w warunkach zapewniających bezpieczeństwo żywności,
3. dostosowany do potrzeb żywieniowych dzieci i młodzieży,
4. uwzględniający ewentualne diety specjalne zgłoszone przez Zamawiającego.

Koszt zapewnienia wyżywienia należy uwzględnić w cenie oferty.

## **WYJAZDOWE WARSZTATY – ROZWIJANIE KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH, POZNAWCZYCH I ZAWODOWYCH**

Celem warsztatów jest rozwijanie u dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej:

1. ciekawości poznawczej i zainteresowań,
2. kompetencji społecznych poprzez pracę zespołową,
3. umiejętności refleksji nad własnymi mocnymi stronami,
4. świadomości edukacyjno-zawodowej,
5. poczucia sprawczości i wiary we własne możliwości.

Warsztaty mają charakter edukacyjno-rozwojowy i obejmuje obowiązkowy komponent warsztatowy (min. 2–3 godziny pracy merytorycznej) dla maksymalnie 50 osób lub dwóch wyjazdów, w zależności od liczby zgłoszeń złożonych przez uczestników. Ostateczny wariant realizacji zostanie ustalony przez Zamawiającego po analizie deklaracji uczestnictwa oraz w porozumieniu z Wykonawcą. Uczestnikami będą Uczestnicy Projektu oraz ich otoczenie o ile wsparcie go będzie niezbędne dla skutecznego wsparcia Uczestników Projektu.

Połączenie części edukacyjnej z warsztatem refleksyjnym pozwala na utrwalenie efektów rozwojowych.

Zakres merytoryczny - warsztaty obejmują dwa komplementarne elementy:

1. Część edukacyjna

- a. udział w zajęciach tematycznych (np. warsztaty naukowe, artystyczne, ekologiczne, technologiczne),
- b. poznanie nowych obszarów wiedzy i zawodów,
- c. zadania zespołowe realizowane w trakcie wizyty.

2. Część warsztatowa (min. 2–3 godziny)

- a. refleksja nad zdobytym doświadczeniem,
- b. identyfikacja własnych mocnych stron i zainteresowań,
- c. praca w grupach – „Czego się nauczyliśmy jako zespół?”,
- d. rozmowa o możliwościach dalszego rozwoju edukacyjnego,
- e. przeniesienie doświadczeń do planowania przyszłości.

Metody pracy:

1. obserwacja i doświadczenie,
2. zadania zespołowe,
3. praca projektowa w grupach,
4. moderowana dyskusja,
5. ćwiczenia autorefleksyjne.

Oczekiwane rezultaty - w wyniku realizacji warsztatów uczestnicy:

1. rozwijają nowe zainteresowania,
2. zwiększają motywację do nauki,
3. wzmacniają poczucie sprawczości,
4. rozwijają współpracę w grupie,
5. lepiej identyfikują swoje predyspozycje edukacyjne i zawodowe.

Rezultaty mogą być monitorowane poprzez ankiety ewaluacyjne, arkusze refleksji oraz obserwację aktywności uczestników.

Wymagania wobec realizatora - warsztaty powinny być realizowane przez:

1. wykwalifikowanego instruktora sportu lub animatora,
2. psychologa, pedagoga lub trenera kompetencji społecznych (część warsztatowa),
3. minimum dwóch osób odpowiedzialnych za prawidłową realizację warsztatów, których zadaniem będzie: koordynacja przebiegu zajęć, bieżąca organizacja pracy grupy, zapewnienie opieki uczestnikom warsztatów, organizacja kreatywnego spędzania czasu wolnego.

Miejscem realizacji warsztatów powinna być miejscowość położona na terenie województwa małopolskiego, charakteryzująca się walorami turystycznymi, krajoznawczymi lub/i rekreacyjnymi, umożliwiającą realizację programu o charakterze edukacyjno-wypoczynkowym. Uzasadnienie wyboru:

1. możliwość realizacji aktywności wymagających współpracy i wzajemnego wsparcia,
2. rozwijanie odwagi i pokonywania barier,
3. bezpieczna infrastruktura pod nadzorem instruktorów,
4. możliwość przeprowadzenia warsztatu podsumowującego na miejscu

Np.: Ogród Doświadczeń im. Stanisława Lema, Małopolskie Centrum Nauki Cogiteon.

Maksymalna odległość miejscowości od miejsca zbiórki (miasto Brzesko) nie powinna przekraczać 200 km. Proponowana przez Wykonawcę miejscowość realizacji wyjazdu musi zostać uprzednio zaakceptowana przez Zamawiającego przed zawarciem umowy. Wykonawca

**Załącznik nr 9 do SWZ**

zapewni Uczestnikom warsztatów prowiant na podróż do i z miejsca realizacji warsztatów (na każdą trasę po: 2 bułki m.in. z wędliną, serem, sałatą, 2 drożdżówki, woda mineralna – 1,5 l na każdego uczestnika).

Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia transportu uczestników warsztatów z miejscowości Brzesko (powiat brzeski, woj. małopolskie) do miejsca realizacji warsztatów oraz z powrotem. Transport musi być zrealizowany autobusem posiadającym ważny przegląd techniczny, wyposażonym w klimatyzację oraz odpowiednią liczbę miejsc siedzących, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa w zakresie przewozu osób. W przypadku potrzeby przewozu osób z niepełnosprawnością, Wykonawca zapewni autobus przystosowany do przewozu osób na wózkach inwalidzkich, wyposażony w windę lub rampę, odpowiednio oznaczone miejsce postojowe dla wózka z systemem mocowania i pasami bezpieczeństwa, przestrzeń manewrową wewnątrz pojazdu oraz oznaczenia zgodne z obowiązującymi przepisami. Pojazd musi spełniać wymagania techniczne określone w Rozporządzeniu Ministra Infrastruktury z dnia 25 kwietnia 2016 r. oraz być zgodny z ustawą o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Wykonawca zobowiązany jest do ubezpieczenia uczestników warsztatów od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) na kwotę nie niższą niż 40 000,00 zł na osobę. Zakres ubezpieczenia musi obejmować cały okres trwania warsztatów, a także transport uczestników z miejscowości Brzesko do miejsca realizacji warsztatów, oraz z miejsca realizacji warsztatów z powrotem do Brzesko. Ubezpieczenie zostanie zawarte na podstawie imiennej listy uczestników, przekazanej Wykonawcy przez Zamawiającego. Wykonawca zobowiązany jest do przedłożenia Zamawiającemu kopii polisy ubezpieczeniowej najpóźniej w dniu rozpoczęcia warsztatów.

W ramach realizacji warsztatów Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia każdemu uczestnikowi ciepłego, dwudaniowego posiłku z deserem oraz napojami. Minimalny zakres posiłku obejmuje:

1. zupę,
2. drugie danie,
3. deser,
4. wodę niegazowaną oraz napój ciepły.

Posiłek powinien być:

1. przygotowany zgodnie z obowiązującymi przepisami sanitarno-epidemiologicznymi,
2. dostarczony i podany w warunkach zapewniających bezpieczeństwo żywności,
3. dostosowany do potrzeb żywieniowych dzieci i młodzieży,
4. uwzględniający ewentualne diety specjalne zgłoszone przez Zamawiającego.

Koszt zapewnienia wyżywienia należy uwzględnić w cenie oferty.

## **WYJAZDOWE WARSZTATY ARTYSTYCZNO-KREATYWNE – ROZWIJANIE EKSPRESJI TWÓRCZEJ I KOMPETENCJI SPOŁECZNYCH**

Celem warsztatów jest rozwijanie u dzieci i młodzieży przebywających w rodzinnej pieczy zastępczej:

1. kreatywności i ekspresji twórczej,
2. umiejętności współpracy w grupie,
3. poczucia własnej wartości i sprawczości,
4. kompetencji komunikacyjnych poprzez działania artystyczne,
5. umiejętności wyrażania emocji w bezpieczny sposób.

## Załącznik nr 9 do SWZ

Wyjazd ma charakter edukacyjno-rozwojowy i obejmuje obowiązkowy komponent warsztatowy (min. 2–3 godziny pracy refleksyjnej) dla maksymalnie 50 osób lub dwóch wyjazdów, w zależności od liczby zgłoszeń złożonych przez uczestników. Ostateczny wariant realizacji zostanie ustalony przez Zamawiającego po analizie deklaracji uczestnictwa oraz w porozumieniu z Wykonawcą. Uczestnikami będą Uczestnicy Projektu oraz ich otoczenie o ile wsparcie go będzie niezbędne dla skutecznego wsparcia Uczestników Projektu.

Zakres merytoryczny - warsztaty obejmują dwa komplementarne elementy:

## 1. Część artystyczna (praktyczna)

1. warsztaty plastyczne / teatralne / muzyczne / fotograficzne,
2. realizacja wspólnego projektu artystycznego (np. mural, spektakl miniaturowy, kolaż emocji, sesja fotograficzna),
3. praca zespołowa nad efektem końcowym,
4. prezentacja rezultatów pracy.

## 2. Część warsztatowa (min. 2–3 godziny)

1. refleksja nad procesem twórczym,
2. „Co mówi o mnie moja praca?” – budowanie samoświadomości,
3. omówienie emocji towarzyszących tworzeniu,
4. analiza współpracy w grupie,
5. wzmacnianie pozytywnej informacji zwrotnej.

Metody pracy:

1. praca projektowa w grupach,
2. elementy arteterapii,
3. ćwiczenia ekspresyjne,
4. moderowana dyskusja,
5. prezentacja efektów pracy.

Oczekiwane rezultaty - w wyniku realizacji warsztatów uczestnicy:

1. wzmacniają poczucie własnej wartości,
2. rozwijają kreatywność i ekspresję,
3. poprawiają umiejętność współpracy,
4. uczą się wyrażać emocje w bezpieczny sposób,
5. budują pozytywne doświadczenia sukcesu grupowego.

Rezultaty mogą być monitorowane poprzez ankiety ewaluacyjne, obserwację aktywności oraz analizę efektów pracy twórczej.

Wymagania wobec realizatora - warsztaty powinny być realizowane przez:

1. wykwalifikowanego instruktora artystycznego lub animatora,
2. psychologa, pedagoga lub trenera kompetencji społecznych (część warsztatowa),
3. minimum dwóch osób odpowiedzialnych za prawidłową realizację warsztatów, których zadaniem będzie: koordynacja przebiegu zajęć, bieżąca organizacja pracy grupy, zapewnienie opieki uczestnikom warsztatów, organizacja kreatywnego spędzania czasu wolnego.

Miejscem realizacji wyjazdu powinna być miejscowość położona na terenie województwa małopolskiego, charakteryzująca się walorami turystycznymi, krajoznawczymi lub/i rekreacyjnymi, umożliwiającą realizację programu o charakterze edukacyjno- wypoczynkowym.

Uzasadnienie wyboru:

1. zgodność z celami projektu w zakresie rozwoju kompetencji społecznych i emocjonalnych,
2. dostępność oferty warsztatowej dostosowanej do dzieci i młodzieży,
3. możliwość realizacji komponentu edukacyjno-rozwojowego,

Projekt „Nowe Szanse – Nowe Możliwości 2024-2029” realizowany na terenie Powiatu Brzeskiego przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Brzesku, w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027, Priorytet 6 Fundusze europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego Działanie 6.26 Integracja społeczna osób w szczególnie trudnej sytuacji życiowej Typ projektu: A. Działania mające na celu integrację osób w szczególnej sytuacji, realizowane przez gminy i powiaty.

4. doświadczenie instytucji w pracy z grupami młodzieżowymi,
  5. zapewnienie bezpiecznych i profesjonalnych warunków realizacji zajęć.
- Np.: MOCAK Muzeum Sztuki Współczesnej w Krakowie, Teatr Groteska, Muzeum Tatrzańskie im. Dra Tytusa Chałubińskiego, Cricoteka

Maksymalna odległość miejscowości od miejsca zbiórki (miasto Brzesko) nie powinna przekraczać 200 km. Proponowana przez Wykonawcę miejscowość realizacji wyjazdu musi zostać uprzednio zaakceptowana przez Zamawiającego przed zawarciem umowy. Wykonawca zapewni Uczestnikom warsztatów prowiant na podróż do i z miejsca realizacji warsztatów (na każdą trasę po: 2 bułki m.in. z wędliną, serem, sałatą, 2 drożdżówki, woda mineralna – 1,5 l na każdego uczestnika).

Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia transportu uczestników warsztatów z miejscowości Brzesko (powiat brzeski, woj. małopolskie) do miejsca realizacji warsztatów oraz z powrotem. Transport musi być zrealizowany autobusem posiadającym ważny przegląd techniczny, wyposażonym w klimatyzację oraz odpowiednią liczbę miejsc siedzących, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa w zakresie przewozu osób. W przypadku potrzeby przewozu osób z niepełnosprawnością, Wykonawca zapewni autobus przystosowany do przewozu osób na wózkach inwalidzkich, wyposażony w windę lub rampę, odpowiednio oznaczone miejsce postojowe dla wózka z systemem mocowania i pasami bezpieczeństwa, przestrzeń manewrową wewnątrz pojazdu oraz oznaczenia zgodne z obowiązującymi przepisami. Pojazd musi spełniać wymagania techniczne określone w Rozporządzeniu Ministra Infrastruktury z dnia 25 kwietnia 2016 r. oraz być zgodny z ustawą o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Wykonawca zobowiązany jest do ubezpieczenia uczestników warsztatów od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) na kwotę nie niższą niż 40 000,00 zł na osobę. Zakres ubezpieczenia musi obejmować cały okres trwania warsztatów, a także transport uczestników z miejscowości Brzesko do miejsca realizacji warsztatów, oraz z miejsca realizacji warsztatów z powrotem do Brzeska. Ubezpieczenie zostanie zawarte na podstawie imiennej listy uczestników, przekazanej Wykonawcy przez Zamawiającego. Wykonawca zobowiązany jest do przedłożenia Zamawiającemu kopii polisy ubezpieczeniowej najpóźniej w dniu rozpoczęcia warsztatów.

W ramach realizacji warsztatów Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia każdemu uczestnikowi ciepłego, dwudaniowego posiłku z deserem oraz napojami. Minimalny zakres posiłku obejmuje:

1. zupę,
2. drugie danie,
3. deser,
4. wodę niegazowaną oraz napój ciepły.

Posiłek powinien być:

1. przygotowany zgodnie z obowiązującymi przepisami sanitarno-epidemiologicznymi,
2. dostarczony i podany w warunkach zapewniających bezpieczeństwo żywności,
3. dostosowany do potrzeb żywieniowych dzieci i młodzieży,
4. uwzględniający ewentualne diety specjalne zgłoszone przez Zamawiającego.

Koszt zapewnienia wyżywienia należy uwzględnić w cenie oferty.

**Moduł Piąty – grupowe warsztaty mające na celu maksymalizacja autonomii Uczestników Projektu – osób z niepełnosprawnością, zdobycie przez nich własnej tożsamości, pomoc w rozwoju osobistym oraz poczucie kreacji własnego otoczenia.**

Realizacja przedmiotu zamówienia może odbywać się w czasie wolnym od obowiązków zawodowych i edukacyjnych Uczestników Projektu. Terminy zajęć będą uzgadniane z Zamawiającym w sposób zapewniający brak kolizji z obowiązkami zawodowymi lub edukacyjnymi uczestników. Zamawiający zastrzega, że realizacja przedmiotu zamówienia może odbywać się zarówno w dni robocze, jak i w dni ustawowo wolne od pracy oraz w godzinach popołudniowych, popołudniowych i wieczornych, pod warunkiem wyrażenia zgody przez Uczestnika Projektu.

Wykonawca jest zobowiązany do realizacji przedmiotu zamówienia, gdy jest on realizowany w formie stacjonarnej, w miejscu zlokalizowanym na terenie miasta Brzesko. Miejsce wskazane przez Wykonawcę, Wykonawca musi uzgodnić z Zamawiającym przed rozpoczęciem realizacji przedmiotu zamówienia. Uczestnikami Projektu są osoby zamieszkujące na terenie Powiatu Brzeskiego. Sala szkoleniowa powinna:

1. być dostosowana do liczby uczestników (min. 1,5–2 m<sup>2</sup> na osobę),
2. posiadać dostęp do zaplecza sanitarnego,
3. być wyposażona w podstawowy sprzęt (stoły, krzesła, dostęp do energii elektrycznej),
4. zapewniać warunki umożliwiające realizację zajęć warsztatowych (w tym pracę w podgrupach),
5. miejsce realizacji nie może generować dodatkowych kosztów po stronie uczestników.

Przedmiot zamówienia ma być realizowany w obiektach zapewniających odpowiednie warunki lokalowe, techniczne oraz sanitarne do prowadzenia zajęć grupowych.

W sytuacji gdy zajęcia w ciągu dnia trwać będą min. 4 godz. Wykonawca powinien zapewnić uczestnikom bufet kawowy w formie drożdżówek (różne smaki) po 2 sztuki na Uczestnika, ciastka kruche, kawa, herbata, napoje zimne (soki owocowe, woda mineralna gazowana i niegazowana), cukier, mleko, kubki jednorazowe, talerzyki jednorazowe, serwetki, łyżeczki jednorazowe, paluszki słone, ciastka kruche.

W sytuacji gdy zajęcia w ciągu dnia trwać będą min. 6 godz. Wykonawca powinien zapewnić uczestnikom usługę cateringową w formie jednodaniowego, ciepłego posiłku. Wykonawca zobowiązany jest zapewnić Uczestnikom, bezpłatne zaplecze socjalne w ilości zaspokajającej potrzeby uczestników zajęć

Wykonawca zobowiązany jest wyposażyć na własność każdego Uczestnika Projektu, w materiały dydaktyczne zgodne z tematem zajęć, materiały piśmiennicze. Materiały powinny posiadać odpowiednie oznaczenia i przekazane Uczestnikom Projektu za potwierdzeniem odbioru. Szczegółowe informacje i przykłady dotyczące zastosowania wymagań informacyjnych i promocyjnych zostały określone w:

4. Strategii komunikacji Funduszy Europejskich, która określa co, do kogo, w jaki sposób i na jakich zasadach komunikuje się w zakresie funduszy Unii Europejskiej na lata 2021-2027. Dokument stanowi podstawę działań informacyjnych i promocyjnych instytucji, które odpowiadają za wykorzystanie środków unijnych wraz ze środkami krajowymi w Polsce,
5. Księdze Tożsamości Wizualnej marki Fundusze Europejskie 2021 – 2027,
6. Podręczniku wnioskodawcy i beneficjenta Funduszy Europejskich na lata 2021-2027 w zakresie informacji i promocji.

**Załącznik nr 9 do SWZ**

Dostosowanie warsztatów do potrzeb Uczestników Projektu: zajęcia muszą być dostosowane do poziomu funkcjonowania Uczestników Projektu, rodzaju niepełnosprawności, jeśli Uczestnikiem będzie osoba z niepełnosprawnością i możliwości uczestników, konieczne zapewnienie pełnej dostępności przestrzeni oraz pomocy dydaktycznych (np. materiały w druku powiększonym, dostępność dla osób z niepełnosprawnością ruchową itp.).

Wykonawca zobowiązany jest do uzgodnienia z Zamawiającym terminów realizacji warsztatów, w tym konkretnych dni oraz godzin ich przeprowadzenia, nie później niż na 14 dni kalendarzowych przed planowanym rozpoczęciem zajęć. Terminy te wymagają akceptacji Zamawiającego.

Moduł piąty obejmuje następujące tematy warsztatów:

**WYJAZDOWE WARSZTATY (2 DNI, 1 NOC) MAJĄCE NA CELU PRZECIWDZIAŁANIE WYKLUCZENIU SPOŁECZNEMU POPRZEC ZWIĘKSZENIE AKTYWNOŚCI NA PŁASZCZYŹNIE RODZINNEJ I SPOŁECZNEJ Z ELEMENTAMI PROPAGUJĄCYMI ZACIEŚNIANIE WIĘZI MIĘDZYŁUDZKICH JAK RÓWNIEŻ AKTYWNOŚĆ RUCHOWĄ, KULTUROWĄ I EDUKACYJNĄ.**

Wyjazdowe warsztaty mają na celu przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu poprzez zwiększenie aktywności uczestników na płaszczyźnie rodzinnej, społecznej oraz integracyjnej. Grupa docelowa obejmuje osoby z niepełnosprawnością oraz ich otoczenie (rodziny, opiekunowie), które często napotykają na bariery ograniczające ich uczestnictwo w życiu społecznym, kulturalnym i edukacyjnym. Przedmiot zamówienia obejmuje organizację jednego wyjazdu dla maksymalnie 60 osób lub dwóch wyjazdów, w zależności od liczby zgłoszeń złożonych przez uczestników. Ostateczny wariant realizacji zostanie ustalony przez Zamawiającego po analizie deklaracji uczestnictwa oraz w porozumieniu z Wykonawcą. Uczestnikami wyjazdowego treningu będą Uczestnicy Projektu oraz ich otoczenie o ile wsparcie go będzie niezbędne dla skutecznego wsparcia Uczestników Projektu.

Miejscem realizacji wyjazdu powinna być miejscowość położona na terenie województwa małopolskiego, charakteryzująca się walorami turystycznymi, krajoznawczymi lub/i rekreacyjnymi, umożliwiającą realizację programu o charakterze edukacyjno-wypoczynkowym. Miejscowość ta powinna posiadać rozwiniętą infrastrukturę turystyczną, w tym bazę noclegową, zaplecze gastronomiczne oraz dostęp do atrakcji turystycznych (np. obiekty przyrodnicze, kulturalne, historyczne, trasy turystyczne, parki rozrywki itp.).

Maksymalna odległość miejscowości od miejsca zbiórki (miasto Brzesko) nie powinna przekraczać 200 km. Proponowana przez Wykonawcę miejscowość realizacji wyjazdu musi zostać uprzednio zaakceptowana przez Zamawiającego przed zawarciem umowy. Wykonawca zapewni Uczestnikom warsztatów prowiant na podróż do i z miejsca realizacji warsztatów (na każdą trasę po: 2 bułki m.in. z wędliną, serem, sałatą, 2 drożdżówki, woda mineralna – 1,5 l na każdego uczestnika).

Zakwaterowanie musi odbywać się w budynku stacjonarnym spełniającym następujące wymagania:

1. Stołówka – znajdująca się w tym samym budynku co zakwaterowanie, zapewniająca pełne wyżywienie dla uczestników.
2. Pokoje noclegowe – 1-, 2-, 3- lub 4-osobowe, każdy z oddzielną łazienką oraz dostępem

do ciepłej wody bez ograniczeń.

3. Sale konferencyjne/szkoleniowe, które znajdują się w budynku zakwaterowania, są wyposażone w niezbędne pomoce dydaktyczne, tj. flipchart, pisaki, rzutnik multimedialny, spełniają wymagania w zakresie bezpieczeństwa i higieny pracy, posiadają odpowiednie oświetlenie, ogrzewanie, wentylację, klimatyzację oraz zaplecze sanitarne.
4. Zaplecze sportowo-rekreacyjne – dostępne dla uczestników bez ograniczeń przez cały okres pobytu, w tym: kryty basen znajdujący się na terenie obiektu lub w bezpośrednim sąsiedztwie (do 500 m), dostępny codziennie.
5. Opieka medyczna – zapewniona w formie obecności pielęgniarki na miejscu, lekarza dostępnego „na telefon” przez całą dobę.
6. Dostosowanie dla osób z niepełnosprawnościami – obiekt musi być w pełni dostępny i dostosowany do potrzeb osób z niepełnosprawnościami, zgodnie z ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. z 2020 r. poz. 1062).

Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia transportu uczestników warsztatów z miejscowości Brzesko (powiat brzeski, woj. małopolskie) do miejsca realizacji warsztatów oraz z powrotem. Transport musi być zrealizowany autobusem posiadającym ważny przegląd techniczny, wyposażonym w klimatyzację oraz odpowiednią liczbę miejsc siedzących, zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa w zakresie przewozu osób. W przypadku potrzeby przewozu osób z niepełnosprawnością, Wykonawca zapewni autobus przystosowany do przewozu osób na wózkach inwalidzkich, wyposażony w windę lub rampę, odpowiednio oznaczone miejsce postojowe dla wózka z systemem mocowania i pasami bezpieczeństwa, przestrzeń manewrową wewnątrz pojazdu oraz oznaczenia zgodne z obowiązującymi przepisami. Pojazd musi spełniać wymagania techniczne określone w Rozporządzeniu Ministra Infrastruktury z dnia 25 kwietnia 2016 r. oraz być zgodny z ustawą o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami.

Wykonawca zobowiązany jest do ubezpieczenia uczestników warsztatów od następstw nieszczęśliwych wypadków (NNW) na kwotę nie niższą niż 40 000,00 zł na osobę. Zakres ubezpieczenia musi obejmować cały okres trwania warsztatów, a także transport uczestników z miejscowości Brzesko do miejsca realizacji warsztatów, oraz z miejsca realizacji warsztatów z powrotem do Brzeska. Ubezpieczenie zostanie zawarte na podstawie imiennej listy uczestników, przekazanej Wykonawcy przez Zamawiającego. Wykonawca zobowiązany jest do przedłożenia Zamawiającemu kopii polisy ubezpieczeniowej najpóźniej w dniu rozpoczęcia warsztatów.

Wykonawca zapewnia całodzienne wyżywienie:

- a) dzień 1 – dwa posiłki tj. obiad (dwa dania + deser), kolacja,
- b) dzień 2 – dwa posiłki tj. śniadanie, obiad (dwa dania + deser).

W każdym dniu Wykonawca zobowiązany jest do przeprowadzenia 6 godzin warsztatów z psychologiem lub/i pedagogiem (1 godzina = 45 minut zajęć i 15 minut przerwy). Warsztaty powinny być dostępne i dostosowane do różnych rodzajów niepełnosprawności (ruchowej, intelektualnej, sensorycznej), integracyjnej angażujące, sprzyjające rozwojowi osobistemu, aktywności społecznej, emocjonalnej i fizycznej, zgodne z celami wyjazdu (np. przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu, rozwój relacji międzyludzkich, aktywizacja). W trakcie warsztatów powinny mieć zastosowanie m.in. następujące metody pracy: wykład, dyskusja, ćwiczenia grupowe i indywidualne, praca w parach, „burza mózgów”.

Tematyka warsztatów dotyczyć może między innymi takich zagadnień jak:

## Załącznik nr 9 do SWZ

- a) Warsztaty integracyjno-społeczne - cel: wzmacnianie relacji, przełamywanie barier, budowanie zaufania - przykłady: ćwiczenia z komunikacji interpersonalnej, gry i zabawy integracyjne w grupach mieszanych, warsztaty „poznajmy się lepiej” (pamiętniki, mapy życia, kolaże), praca z emocjami: „jak się czuję i dlaczego?” – z elementami arteterapii.
- b) Warsztaty ruchowe / sportowo-rekreacyjne - cel: poprawa kondycji fizycznej, radość z ruchu, wspólna zabawa - przykłady: zajęcia taneczne lub rytmiczne dostosowane do możliwości uczestników, nordic walking lub spacer tematyczne, ćwiczenia relaksacyjne lub rozciągające (np. joga na siedząco), basen (np. aqua-relaks, proste ćwiczenia w wodzie z fizjoterapeutą).
- c) Warsztaty edukacyjno-rozwojowe - cel: rozwijanie umiejętności życiowych, przeciwdziałanie wykluczeniu - przykłady: warsztaty „moje mocne strony” (poczucie wartości, samoświadomość), treningi umiejętności społecznych, bezpieczne korzystanie z internetu i telefonu, warsztaty obywatelskie lub z zakresu praw osób z niepełnosprawnością.
- d) Warsztaty relaksacyjne / wellbeing - cel: redukcja stresu, poprawa samopoczucia, regeneracja psychofizyczna, przykłady: relaksacja przy muzyce (z wykorzystaniem dźwięków natury, mis tybetańskich), aromaterapia (praca z naturalnymi olejkami), techniki oddechowe i uważności (mindfulness), spacer medytacyjny lub zajęcia w ogrodzie sensorycznym (jeśli dostępne).

W trakcie warsztatów z psychologiem lub/i pedagogiem Wykonawca zapewnia przerwę kawową: kawa, herbata, cukier, woda mineralna, soki owocowe, kruche ciastka, drożdżówki, paluszki. Wykonawca zobowiązany jest zapewnić Uczestnikom, bezpłatne zaplecze socjalne w ilości zaspokajającej potrzeby uczestników zajęć. Tematyka warsztatów oraz czas ich trwania powinny zostać szczegółowo określone w harmonogramie rzeczowo-finansowym, który Wykonawca zobowiązany jest przedłożyć Zamawiającemu do akceptacji przed rozpoczęciem realizacji zadania. Harmonogram podlega zatwierdzeniu przez Zamawiającego i stanowi podstawę do realizacji warsztatów. Harmonogram powinien zawierać szczegółowy program wyjazdu wraz z planem zajęć integracyjnych. Harmonogram powinien zostać przedłożony Zamawiającemu minimum 7 dni przed ich rozpoczęciem. Warsztaty powinny zostać zorganizowane w dni wolne od pracy (sobota-niedziela).

Wykonawca organizuje dla Uczestników czas wolny w formie zajęć integracyjnych z elementami zajęć ruchowych z wykorzystaniem wód termalnych lub Aquaparku, zajęć integracyjnych z wykorzystaniem szlaków turystycznych, oraz piękna przyrody, oraz zabytków. Zajęcia, poprowadzone powinny być przez animatora rekreacji ruchowej/czasu wolnego i powinny mieć na celu usprawnienie kondycji, poprawę komfortu psychofizycznego i samopoczucia uczestników warsztatów.

Wykonawca zapewni transport, ubezpieczenie, bilety wstępu do obiektów zwiedzania, szlaków turystycznych, Aquaparku itp. dla wszystkich uczestników, opłaty parkingowe, usługę lokalnych przewodników.

Wykonawca, w ramach realizacji przedmiotu zamówienia, zobowiązany jest do zapewnienia wykwalifikowanej kadry, w tym:

- a) osoby prowadzącej zajęcia z uczestnikami, posiadającej kwalifikacje odpowiednie do charakteru warsztatów, tj. psychologa lub/i pedagoga i animatora rekreacji ruchowej/czasu wolnego,
- b) minimum dwóch osób odpowiedzialnych za prawidłową realizację warsztatów, których zadaniem będzie: koordynacja przebiegu zajęć, bieżąca organizacja pracy grupy, zapewnienie opieki uczestnikom warsztatów, organizacja kreatywnego spędzania czasu

wolnego.

W przypadku prowadzenia zajęć o charakterze terapeutycznym (psychologicznym, pedagogicznym), Wykonawca zobowiązany jest do zapewnienia specjalisty z odpowiednimi kwalifikacjami, np. psychologa lub pedagoga, posiadającego formalne uprawnienia do realizacji tego typu wsparcia.

Wykonawca zobowiązany jest do dokonania opłaty miejscowej (klimatycznej) za wszystkich uczestników warsztatów, jeżeli obowiązek jej uiszczenia wynika z lokalizacji ośrodka.

Wykonawca zobowiązany jest zapewnić wymagane do przeprowadzenia warsztatów specjalistyczne urządzenia, narzędzia i pomoce dydaktyczne.

Wykonawca zobowiązany jest do uzgodnienia z Zamawiającym terminów realizacji warsztatów, w tym konkretnych dni oraz godzin ich przeprowadzenia, nie później niż na 30 dni kalendarzowych przed planowanym rozpoczęciem zajęć. Terminy te wymagają akceptacji Zamawiającego.

### **WARSZTATY ASERTYWNOŚCI I WYRAŻANIA POTRZEB DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ – 24 UCZESTNIKÓW PROJEKTU, PODZIELONYCH NA 2 GRUPY, KAŻDA GRUPA PO 12 GODZIN – ŁĄCZNIE 24 GODZIN (1 GODZINA = 45 MINUT ZAJĘĆ I 15 MINUT PRZERWY).**

Warsztaty asertywności i wyrażania potrzeb stanowi formę wsparcia psychologiczno-edukacyjnego, mającą na celu wzmocnienie kompetencji społecznych uczestników, przeciwdziałanie wykluczeniu społecznemu oraz zwiększenie ich samodzielności w codziennym funkcjonowaniu. Zajęcia adresowane są do osób z niepełnosprawnością, w tym z niepełnosprawnością intelektualną, i prowadzone będą w formie dostosowanej do ich poziomu funkcjonowania poznawczego, komunikacyjnego i emocjonalnego.

Cele warsztatów:

- a) Rozwijanie umiejętności asertywnego wyrażania własnych potrzeb, opinii i emocji w sposób szanujący innych oraz samego siebie.
- b) Wzmacnianie poczucia własnej wartości i sprawczości w relacjach z otoczeniem.
- c) Uczenie się rozpoznawania granic własnych i cudzych, a także reagowania na ich naruszanie.
- d) Kształtowanie postaw komunikacyjnych, opartych na otwartości, szacunku i bezpieczeństwie.
- e) Przeciwdziałanie postawom uległym i wycofanym, często będącym skutkiem doświadczeń izolacji społecznej.

Zakres tematyczny warsztatów może obejmować np.:

- a) rozpoznawanie i nazywanie własnych potrzeb,
- b) odróżnianie zachowań asertywnych, uległych i agresywnych,
- c) formułowanie komunikatów „ja” (np. „Nie chcę”, „Lubię to”, „Potrzebuję pomocy”),
- d) naukę mówienia „nie” w sposób spokojny i stanowczy,
- e) ćwiczenia reagowania w trudnych sytuacjach społecznych (np. presja, krytyka, odmowa),
- f) naukę proszenia o pomoc i stawiania granic,

- g) praca z emocjami towarzyszącymi sytuacjom społecznym (np. lęk, złość, wstyd).

Forma zajęć np.:

- aktywne metody: odgrywanie ról, scenki, dyskusje, praca z obrazkami, historyjki sytuacyjne,
- praca z wykorzystaniem prostych, czytelnych materiałów (np. plansze, karty obrazkowe),
- dostosowanie treści i tempa zajęć do możliwości uczestników,
- możliwość udziału asystenta, opiekuna lub terapeuty w zależności od potrzeb grupy.

Efekty warsztatów:

- zwiększona pewność siebie i lepsze funkcjonowanie w grupie,
- poprawa komunikacji interpersonalnej,
- umiejętność wyrażania zdania i emocji w różnych sytuacjach życiowych,
- rozwinięcie zachowań prospołecznych oraz samodzielności w relacjach z innymi.

Zakres zamówienia obejmuje:

- Przygotowanie i realizację treningu w formie warsztatowej, z zastosowaniem aktywnych metod pracy (np. ćwiczenia indywidualne i grupowe, odgrywanie ról, dyskusje moderowane, praca z emocjami).
- Prowadzący zajęcia: osoba posiadająca wykształcenie psychologiczne lub pedagogiczne oraz min. 2 letnie doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnością.

**WARSZTATY BUDOWANIA SAMOOCENY I TOŻSAMOŚCI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ – 24 UCZESTNIKÓW PROJEKTU, PODZIELONYCH NA 2 GRUPY, KAŻDA GRUPA PO 12 GODZIN – ŁĄCZNIE 24 GODZIN (1 GODZINA = 45 MINUT ZAJĘĆ I 15 MINUT PRZERWY).**

Warsztaty mają na celu wzmocnienie poczucia własnej wartości uczestników, rozwój świadomości siebie, zwiększenie ich motywacji oraz wspieranie budowania pozytywnego obrazu własnej osoby i tożsamości społecznej.

Cele warsztatów:

- Rozwijanie umiejętności asertywnego wyrażania własnych potrzeb, opinii i emocji w sposób szanujący innych oraz samego siebie
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości i sprawczości w relacjach z otoczeniem.
- Uczenie się rozpoznawania granic własnych i cudzych, a także reagowania na ich naruszanie.
- Kształtowanie postaw komunikacyjnych, opartych na otwartości, szacunku i bezpieczeństwie.
- Przeciwdziałanie postawom uległym i wycofanym, często będącym skutkiem doświadczeń izolacji społecznej.

Zakres tematyczny warsztatu może obejmować np.:

- „Kim jestem?” – poznaję siebie, ćwiczenia na poznanie swoich cech, upodobań i wyjątkowości.
- „Lubię siebie, bo...” – szukam w sobie tego, co dobre, budowanie pozytywnego obrazu siebie i poczucia wartości.
- „To ja!” – uczę się mówić o sobie, proste ćwiczenia z autoprezentacji (np. „Mam na imię...”, „Lubię...”, „Jestem dobry w...”), praca z lusterkiem, zdjęciami lub portretami.

## Załącznik nr 9 do SWZ

- d) „Tak się przedstawiam” – jak opowiedzieć o sobie innym nauka krótkiej prezentacji swojej osoby w grupie lub na forum.
- e) „Mój styl, mój wybór” – jak wyrażam siebie przez ubranie rozmowa o tym, co oznacza schludny wygląd i dlaczego warto dbać o siebie, przegląd i omówienie różnych elementów ubioru (np. strój na spotkanie, do pracy, na spacer), zabawa w „stylizację” z wykorzystaniem obrazków, ubrań, lalek, sylwetek papierowych.
- f) „Ubieram się, bo dbam o siebie” – higiena i wygląd jako wyraz szacunku do siebie nauka codziennych nawyków pielęgnacyjnych i zasad ubierania się stosownie do sytuacji.
- g) „Jestem ważną częścią grupy” – ja i inni rozwijanie poczucia przynależności, ćwiczenia współpracy.
- h) „Złość, radość, smutek” – uczę się rozpoznawać i nazywać emocje praca z emocjami, rozmowy, odgrywanie scenek.
- i) „Planuję i działam” – co mogę zrobić samodzielnie? ćwiczenia rozwijające sprawczość i poczucie wpływu (np. „Co zrobię jutro?”, „Co mogę zaplanować na weekend?”).

Forma warsztatów np.:

- a) proste rozmowy moderowane,
- b) rysunki i prace plastyczne (np. „moja koszulka marzeń”, „mój portret w ramce”),
- c) praca z lusterkiem, ubieraniem modeli/sylwetek,
- d) ćwiczenia sceniczne (np. witanie się, mówienie o sobie, przymierzanie stroju),
- e) elementy dramy i symulacji (np. „W co się ubiorę na...?”).

Efekty warsztatu:

- a) Wzrost poczucia własnej wartości uczestników.
- b) Lepsze rozumienie i akceptacja własnej tożsamości.
- c) Zwiększenie gotowości do wyrażania siebie i uczestniczenia w życiu społecznym.
- d) Rozwój umiejętności mówienia o sobie w sposób pozytywny i świadomy.

Zakres zamówienia obejmuje:

- a) Przygotowanie i realizację treningu w formie warsztatowej, z zastosowaniem aktywnych metod pracy (np. ćwiczenia indywidualne i grupowe, odgrywanie ról, dyskusje moderowane, praca z emocjami).
- b) Prowadzący zajęcia: osoba posiadająca wykształcenie kierunkowe (psychologia, pedagogika, pedagogika specjalna, terapia zajęciowa) oraz min. 2 letnie doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnością.
- c) Dostosowanie treningu do potrzeb uczestników: zajęcia muszą być dostosowane do poziomu funkcjonowania, rodzaju niepełnosprawności i możliwości uczestników, konieczne zapewnienie pełnej dostępności przestrzeni oraz pomocy dydaktycznych (np. materiały w druku powiększonym, dostępność dla osób z niepełnosprawnością ruchową itp.).

**WARSZTATY BEZPIECZEŃSTWA SPOŁECZNEGO I OSOBISTEGO DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ – 24 UCZESTNIKÓW PROJEKTU, PODZIELONYCH NA 2 GRUPY, KAŻDA GRUPA PO 12 GODZIN – ŁĄCZNIE 24 GODZIN (1 GODZINA = 45 MINUT ZAJĘĆ I 15 MINUT PRZERWY).**

Celem warsztatu jest zwiększenie świadomości uczestników w zakresie bezpiecznego funkcjonowania w życiu codziennym, relacjach społecznych i sytuacjach zagrożenia, a także rozwój umiejętności reagowania na niebezpieczne lub trudne sytuacje. Nauka zachowań

Projekt „Nowe Szanse – Nowe Możliwości 2024-2029” realizowany na terenie Powiatu Brzeskiego przez Powiatowe Centrum Pomocy Rodzinie w Brzesku, w ramach programu Fundusze Europejskie dla Małopolski 2021-2027, Priorytet 6 Fundusze europejskie dla rynku pracy, edukacji i włączenia społecznego Działanie 6.26 Integracja społeczna osób w szczególnie trudnej sytuacji życiowej Typ projektu: A. Działania mające na celu integrację osób w szczególnej sytuacji, realizowane przez gminy i powiaty.

chroniących przed wykorzystaniem, manipulacją i przemocą w tym przemocą domową.

#### Cele warsztatu:

- a) rozwijanie umiejętności identyfikowania sytuacji niebezpiecznych
- b) kształtowanie postaw ostrożności i ograniczonego zaufania
- c) wzmacnianie umiejętności asertywnego odmawiania
- d) budowanie świadomości praw osobistych i granic
- e) nabywanie podstawowych umiejętności reagowania w sytuacjach kryzysowych
- f) wzmacnianie poczucia sprawczości i wiary we własne możliwości
- g) rozwijanie kompetencji społecznych

#### Zakres tematyczny warsztatu może obejmować np.:

- a) rozpoznawanie sytuacji potencjalnie niebezpiecznych (w domu, w przestrzeni publicznej, w relacjach z innymi),
- b) rozróżnianie zachowań bezpiecznych i ryzykownych,
- c) zasady ograniczonego zaufania wobec obcych osób,
- d) reagowanie w sytuacjach przemocy, nacisku, szantażu, manipulacji,
- e) umiejętność mówienia „nie” oraz informowania zaufanej osoby o zagrożeniu,
- f) bezpieczeństwo w internecie i korzystaniu z telefonu,
- g) podstawowe zasady pierwszej pomocy i reagowania w sytuacjach nagłych

#### Forma warsztatu

- a) odgrywanie scenek (drama)
- b) praca z obrazkami i historyjkami sytuacyjnymi
- c) ćwiczenia indywidualne
- d) dyskusje moderowane
- e) praca z lalkami, modelami lub rekwizytami
- f) filmy edukacyjne i animacje
- g) elementy arteterapii i ekspresji
- h) zabawy edukacyjne

#### Efekty warsztatu:

- a) wzrost poczucia bezpieczeństwa osobistego,
- b) rozwinięcie umiejętności rozpoznawania i unikania zagrożeń,
- c) wzmocnienie asertywności i umiejętności obrony własnych granic,
- d) zwiększenie samodzielności i sprawczości uczestników w sytuacjach społecznych.

#### Zakres zamówienia obejmuje:

- a) Przygotowanie i realizację treningu w formie warsztatowej, z zastosowaniem aktywnych metod pracy (np. ćwiczenia indywidualne i grupowe, odgrywanie ról, dyskusje moderowane, praca z emocjami).
- b) Prowadzący zajęcia: osoba posiadająca wykształcenie kierunkowe (psychologia, pedagogika, pedagogika specjalna, bezpieczeństwa) oraz min. 2 letnie doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnością.
- c) Dostosowanie treningu do potrzeb uczestników: zajęcia muszą być dostosowane do poziomu funkcjonowania, rodzaju niepełnosprawności i możliwości uczestników, konieczne zapewnienie pełnej dostępności przestrzeni oraz pomocy dydaktycznych (np. materiały w druku powiększonym, dostępność dla osób z niepełnosprawnością ruchową itp.).

## **WARSZTATY RADZENIA SOBIE ZE STRESEM I EMOCJAMI DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ – 24 UCZESTNIKÓW PROJEKTU, PODZIELONYCH NA 2 GRUPY, KAŻDA GRUPA PO 12 GODZIN – ŁĄCZNIE 24 GODZIN (1 GODZINA = 45 MINUT ZAJĘĆ I 15 MINUT PRZERWY).**

Celem warsztatu jest zwiększenie odporności psychicznej uczestników, rozwój umiejętności rozpoznawania i wyrażania emocji, a także nauka konstruktywnych sposobów radzenia sobie z napięciem i sytuacjami trudnymi.

### Cele warsztatu:

- a) rozpoznawanie emocji
- b) wyrażanie emocji w sposób akceptowalny społecznie
- c) zwiększenie samoświadomości emocjonalnej
- d) poznanie technik redukcji stresu i napięcia
- e) rozwijanie umiejętności radzenia sobie w trudnych sytuacjach
- f) wzmacnianie poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego
- g) podnoszenie ogólnego dobrostanu psychicznego

### Zakres tematyczny warsztatu może obejmować np.:

- a) różnice między asertywnością, uległością a agresją,
- b) scenki z życia codziennego (odmowa, wyrażanie opinii),
- c) obrona własnych praw w relacjach i instytucjach,
- d) praca z własnymi przekonaniem i lękiem,
- e) rozpoznawanie podstawowych emocji (radość, złość, smutek, lęk, wstyd),
- f) nauka wyrażania emocji w sposób bezpieczny i akceptowalny społecznie,
- g) identyfikowanie sytuacji stresujących i ich wpływu na samopoczucie,
- h) techniki radzenia sobie ze stresem i napięciem (m.in. oddechowe, relaksacyjne, wizualizacyjne),
- i) rozpoznawanie własnych reakcji emocjonalnych oraz poszukiwanie wsparcia,
- j) rozwijanie umiejętności samoregulacji i kontroli emocjonalnej.

### Forma warsztatu np.:

- a) scenki sytuacyjne,
- b) praca z obrazkami i kartami emocji,
- c) proste ćwiczenia relaksacyjne i oddechowe
- d) rozmowy moderowane, aktywności artystyczne i ruchowe.

### Efekty warsztatu:

- a) poprawa zdolności do identyfikowania i wyrażania emocji,
- b) zwiększenie odporności na sytuacje stresowe,
- c) poznanie technik relaksacyjnych i redukcji napięcia,
- d) wzrost poczucia bezpieczeństwa emocjonalnego i lepszego samopoczucia psychicznego

### Zakres zamówienia obejmuje:

- a) Przygotowanie i realizację treningu w formie warsztatowej, z zastosowaniem aktywnych metod pracy (np. ćwiczenia indywidualne i grupowe, odgrywanie ról, dyskusje moderowane, praca z emocjami).
- b) Prowadzący zajęcia: osoba posiadająca wykształcenie kierunkowe (psychologia, pedagogika, pedagogika specjalna, terapia zajęciowa) oraz min. 2 letnie doświadczenie

w pracy z osobami z niepełnosprawnością.

**WARSZTATY UMIEJĘTNOŚCI ŻYCIOWYCH (LIFE SKILLS) DLA OSÓB Z NIEPEŁNOSPRAWNOŚCIĄ – 24 UCZESTNIKÓW PROJEKTU, PODZIELONYCH NA 2 GRUPY, KAŻDA GRUPA PO 12 GODZIN – ŁĄCZNIE 24 GODZIN (1 GODZINA = 45 MINUT ZAJĘĆ I 15 MINUT PRZERWY).**

Celem warsztatów jest rozwój podstawowych kompetencji potrzebnych do codziennego, samodzielnego funkcjonowania w społeczeństwie oraz wzmacnianie samodzielności i poczucia sprawczości uczestników.

Cele warsztatu:

- a) rozwijanie umiejętności planowania i organizacji dnia
- b) uczenie zarządzania podstawowym budżetem
- c) doskonalenie samodzielności w codziennych czynnościach
- d) podnoszenie świadomości w zakresie higieny i estetyki
- e) zwiększenie bezpieczeństwa w korzystaniu z technologii
- f) rozwijanie kompetencji społecznych
- g) wzrost poczucia sprawczości i odpowiedzialności

Zakres tematyczny warsztatu może obejmować np.:

- a) planowanie dnia i organizację czasu (np. godziny posiłków, obowiązki, czas wolny),
- b) podstawy zarządzania budżetem (rozpoznawanie pieniędzy, planowanie zakupów),
- c) samodzielne wykonywanie codziennych czynności (np. zakupy, sprzątanie, przygotowanie prostego posiłku),
- d) bezpieczne korzystanie z telefonu i internetu (np. rozmowa telefoniczna, rozpoznawanie oszustw, ochrona danych),
- e) podstawy zachowań prospołecznych i savoir-vivre (np. grzeczność, zasady w miejscu publicznym),
- f) dbałość o higienę osobistą i schludny wygląd jako wyraz szacunku do siebie i innych.

Forma warsztatu np.:

- a) ćwiczenia zadaniowe (np. symulacje zakupów, układanie planu dnia),
- b) odgrywanie scenek sytuacyjnych,
- c) praca z pomocami dydaktycznymi (obrazki, instrukcje, proste teksty),
- d) rozmowy moderowane i zadania indywidualne.

Efekty warsztatu:

- a) zwiększenie samodzielności uczestników w codziennym życiu,
- a) poprawa umiejętności organizacyjnych i społecznych,
- b) wzrost poczucia kompetencji i pewności siebie,
- c) rozwój praktycznych umiejętności potrzebnych do funkcjonowania w społeczeństwie.

Zakres zamówienia obejmuje:

- a) Przygotowanie i realizację treningu w formie warsztatowej, z zastosowaniem aktywnych metod pracy (np. ćwiczenia indywidualne i grupowe, odgrywanie ról, dyskusje moderowane, praca z emocjami).
- b) Prowadzący zajęcia: osoba posiadająca wykształcenie kierunkowe (psychologia, pedagogika, pedagogika specjalna, terapia zajęciowa lub pokrewnych dziedzin) oraz min. 2 letnie doświadczenie w pracy z osobami z niepełnosprawnością.