Załącznik nr 1do Zapytania ofertowego

OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

I. Informacje o projekcie

Zamówienie realizowane jest w ramach projektu: „Harmonia – wsparcie dla kadry zarządzającej pomocą społeczną", nr projektu FEMA.06.06-IP.01-0A54/25, realizowanego przez Miasto Stołeczne Warszawę, Biuro Pomocy i Projektów Społecznych w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027, Priorytet VI „Fundusze Europejskie dla aktywnego zawodowo Mazowsza", Działanie 6.6 „Zdrowie pracowników", współfinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus (EFS+).

II. Miejsce i termin realizacji

Miejsce realizacji - Warszawskie Laboratorium Innowacji Społecznych Synergia, ul. Markowska 16, Warszawa

Zamawiający zapewnia:

- sale szkoleniowe: https://synergia.warszawa.pl/w-synergii-z-nami/miejsce-aktywnosci-lokalnej/,
- podstawowe wyposażenie sali – krzesła, stoły i sprzęt do wyświetlenia prezentacji multimedialnej,
- rekrutację uczestników,
- catering.

Termin: styczeń – kwiecień 2027 r.

Zamówienie obejmuje realizację 2-dniowych szkoleń w 3 terminach przypadających w okresie styczeń – luty 2027 r. oraz przeprowadzenie indywidualnych konsultacji psychologicznych dla uczestników w terminie styczeń – marzec 2027 r. Szczegółowe terminy zostaną uzgodnione z Zamawiającym po podpisaniu umowy.

III. Przedmiot zamówienia

Przedmiotem zamówienia jest kompleksowa organizacja i realizacja działań z zakresu profilaktyki wypalenia zawodowego dla 70 uczestników pełniących funkcje kierownicze w jednostkach pomocy społecznej m.st. Warszawy, w tym:

Wykłady psychoedukacyjne 2
Warsztaty pracy z ciałem 3
Warsztaty dla kadry zarządzającej 3
Pre- oraz post-testy z wiedzy o tematyce wypalenia zawodowego 4
Testy przesiewowe + indywidualne konsultacje psychologiczne 4
Materiały opracowane przez eksperta z zakresu medycyny pracy 6
Materiały szkoleniowe 6
Zestawy relaksacyjne 6
Raport Końcowy z realizacji zadania 8
Dostępność oraz oznakowanie UE 9

Wykonawca zapewni jedną osobę pełniącą funkcję koordynatora realizacji zamówienia odpowiedzialną za kontakt z Zamawiającym, organizację działań oraz nadzór nad prawidłową realizacją wszystkich elementów zamówienia.

Wykonawca zobowiązany jest do realizacji wszystkich działań zgodnie z „Programem Profilaktyki Wypalenia Zawodowego wśród aktywnych zawodowo mieszkańców województwa mazowieckiego na lata 2025-2028", stanowiącym załącznik do uchwały nr 1000/84/25 Zarządu Województwa Mazowieckiego, w zakresie dotyczącym realizowanych interwencji, monitorowania, ewaluacji oraz dokumentowania rezultatów projektu – **załącznik A.**

Wykłady psychoedukacyjne

Wykonawca przeprowadzi:

- 3 wykłady w 3 terminach wskazanych przez Zamawiającego,
- każdy wykład po 4 godziny dydaktyczne (1 godzina dydaktyczna = 45 minut), łącznie 12 godzin dydaktycznych,
- zakres tematyczny obejmuje profilaktykę wypalenia zawodowego, w szczególności: zdrowe sposoby redukowania napięcia związanego ze stresem, z uwzględnieniem czynników ryzyka wypalenia zawodowego, jego objawów oraz strategii prewencji,

- liczba uczestników w grupie: 5-30,
- przed rozpoczęciem części merytorycznej każdego wykładu Wykonawca przeprowadzi pre-testy z wiedzy na temat wypalania zawodowego,
- nie później niż 5 dni roboczych przed pierwszym szkoleniem Wykonawca przekaże online Zamawiającemu prezentację multimedialną do akceptacji.

Wymagania dotyczące kadry:

- w każdym terminie wymagany 1 trener: psycholog/psychoterapeuta z min. 2-letnim doświadczeniem (100 h pracy) z osobami doświadczającymi stresu lub wypalenia zawodowego (grupowe/indywidualne),
- min. 2-letnie doświadczenie szkoleniowe (100 h pracy).

Warsztaty pracy z ciałem

Wykonawca przeprowadzi:

- 6 warsztatów w 3 terminach wskazanych przez Zamawiającego, każdy warsztat po 3 godziny dydaktyczne (1 godzina dydaktyczna = 45 minut), łącznie 18 godzin dydaktycznych,
- zakres obejmuje: ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, medytację uważności,
- konieczność zapewnienia mat dla uczestników,
- liczba uczestników w grupie: 5-15.

Wymagania dotyczące kadry:

- w każdym terminie wymaganych 2 trenerów jednocześnie: fizjoterapeuta lub osoba posiadająca certyfikaty z zakresu jogi, medytacji, pracy z ciałem, technik oddechowych, relaksacji lub podobnych metod z minimum 2-letnim doświadczeniem zawodowym

Warsztaty dla kadry zarządzającej

Wykonawca przeprowadzi:

- 8 warsztatów w 3 terminach wskazanych przez Zamawiającego (w dwóch terminach będą 3 warsztaty, a w jednym terminie będą 2 warsztaty),
- każdy warsztat po 5 godzin dydaktycznych (1 godzina dydaktyczna = 45 minut), łącznie 40 godzin dydaktycznych,
- zakres: komunikacja interpersonalna, budowanie wspierającego środowiska pracy, planowanie działań zespołowych, przeciwdziałanie wypaleniu zawodowemu w zespołach,
- liczba uczestników w grupie: 4-10.

Wymagania dotyczące kadry:

- wymaganych 3 trenerów jednocześnie w 2 terminach oraz 2 trenerów jednocześnie w 1 terminie: psycholog/psychoterapeuta z min. 2-letnim doświadczeniem (100 h pracy) z osobami doświadczającymi stresu lub wypalenia zawodowego (grupowe/indywidualne),
- min. 2-letnie doświadczenie szkoleniowe (100 h pracy).

Pre- oraz post-testy z wiedzy o tematyce wypalenia zawodowego

Przed rozpoczęciem każdego wykładu Wykonawca przekaże uczestnikom test diagnostyczny (pre-test) dotyczący zagadnień związanych z wypaleniem zawodowym. Po zakończeniu realizacji wszystkich działań objętych zamówieniem Wykonawca przeprowadzi wśród uczestników test końcowy (post-test) weryfikujący poziom wiedzy. Pre-test oraz post-test zostaną opracowane przez Wykonawcę oraz uzgodnione i zaakceptowane przez Zamawiającego.

Wykonawca będzie odpowiedzialny za analizę wyników pre-testu i post-testu, w tym oceny przyrostu wiedzy uczestników (liczbę uczestników, u których doszło do poprawy lub utrzymania wysokiego poziomu wiedzy dotyczącej profilaktyki wypalenia zawodowego wraz z wyliczeniem wskaźnika efektywności programu wyrażonego w procentach). Wyniki analizy zostaną przedstawione w raporcie podsumowującym realizację zamówienia.

Pre-test i post-test muszą spełniać wymagania Programu, w tym zawierać minimum 10 pytań jednokrotnego lub wielokrotnego wyboru. Za wysoki poziom wiedzy uznaje się uzyskanie co najmniej 71% poprawnych odpowiedzi, a za wzrost wiedzy uzyskanie wyniku wyższego o minimum 30% względem wyniku pre-testu.

Wykonawca przekaże online do akceptacji wzór pre i post testu nie później niż 5 dni roboczych przed pierwszym szkoleniem.

Testy przesiewowe + indywidualne konsultacje psychologiczne

Wykonawca przeprowadzi:

- Testy przesiewowe online dla 70 uczestników projektu. Dopuszcza się zastosowanie wyłącznie jednego z testów: PSS-10 Skala Odczuwanego Stresu lub KPS Kwestionariusz Poczucia Stresu. Stosowane testy powinny pochodzić z legalnego źródła, uwzględniając przepisy prawa, którymi są one objęte, w tym ustawy o prawie autorskim i prawach pokrewnych. Należy je

przeprowadzić i interpretować ich wyniki zgodnie z przeznaczeniem. Wzór testu zostanie przekazany online Zamawiającemu przed przeprowadzeniem go.

- Kwalifikację uczestników do indywidualnych konsultacji psychologicznych, zgodnie z wynikami testu oraz z Programem Profilaktyki Wypalenia Zawodowego. Do konsultacji zakwalifikuje się 30 osób.
- Po przeprowadzeniu testów przesiewowych Wykonawca przekaże zestawienie osób, które się zakwalifikowały do konsultacji.
- Wykonawca zobowiązuje się do przeprowadzenia na rzecz uczestników Projektu 150 godzin konsultacyjnych indywidualnych konsultacji psychologicznych online, przy czym 1 godzina konsultacyjna trwa 45 minut.
- Łączny wymiar 150 godzin konsultacyjnych stanowi gwarantowany zakres świadczenia Wykonawcy, który zobowiązany jest do jego zrealizowania w okresie styczeń – marzec.
- Jednemu uczestnikowi przysługuje maksymalnie 5 godzin konsultacyjnych. Liczba osób korzystających z konsultacji może być większa niż 30, jeżeli jest to niezbędne do zrealizowania pełnego wymiaru 150 godzin konsultacyjnych, w szczególności w przypadku, gdy część uczestników nie wykorzysta przysługującego im maksymalnego wymiaru konsultacji.
- W przypadku gdy uczestnik nie może uczestniczyć w umówionej konsultacji, jest uprawniony do jednorazowego przełożenia terminu konsultacji, po wcześniejszym poinformowaniu i uzgodnieniu nowego terminu z Wykonawcą.
- W przypadku niewykorzystania przez któregokolwiek z uczestników części lub całości przysługującego mu wymiaru konsultacji, Zamawiający może skierować do konsultacji kolejne osoby zakwalifikowane do tej formy wsparcia, tak aby możliwe było zrealizowanie pełnego wymiaru 150 godzin konsultacyjnych.
- Konsultacje nie stanowią psychoterapii w myśl ustawy o ochronie zdrowia psychicznego z dnia 19 sierpnia 1994 r.
- Wykonawca umówi termin i prześle zaproszenia na konsultacje online do uczestników.
- Podczas pierwszego spotkania zostaną ustalone cele konsultacji.
- Podczas ostatniego ocenia stopień realizacji celów.
- Analiza testów, zestawienie konsultacji, daty konsultacji, lista obecności uczestników zostaną ujęte przez Wykonawcę w Raporcie Końcowym.

Wymagania dotyczące kadry:

- Psycholog/psychoterapeuta z min. 2-letnim doświadczeniem pracy z osobami zagrożonymi wypaleniem zawodowym.

Materiały opracowane przez eksperta z zakresu medycyny pracy

Wykonawca przekaże:

- 3 schematy wspierające dobrostan pracowników np. szybka interwencja wspierająca, przerwa regeneracyjna 15 min, przeciwdziałania skutkom przewlekłego stresu, wspierania pracownika znajdującego się w sytuacji przeciążenia,
- schematy te będą udostępnione online i będą służyć jako narzędzia wspierające działania profilaktyczne podejmowane przez kadrę kierowniczą w codziennej pracy zespołowej,
- materiał powinien mieć objętość minimum 2 stron A4 i zawierać rekomendacje możliwe do wdrożenia przez kadrę kierowniczą warszawskich jednostek pomocy społecznej.

Wymagania dotyczące kadry:

- ekspert medycyny pracy - wykształcenie wyższe kierunkowe,
- doświadczenie związane z profilaktyką zdrowotną pracowników lub działaniami ukierunkowanymi na utrzymanie aktywności zawodowej pracowników.

Materiały szkoleniowe

Wykonawca jest zobowiązany do:

- przekazania podczas wykładów każdemu uczestnikowi (łącznie 70 osób) zeszytu A4 w kratkę min. 60 kartek, z twardą okładką oraz eko-długopisu (wkład czarny/niebieski),
- Wykonawca zobowiązany jest uzyskać od uczestników potwierdzenie odbioru materiałów szkoleniowych i przekazać je Zamawiającemu wraz z Raportem Końcowym,
- wzór potwierdzenia odbioru zestawów relaksacyjnych Wykonawca jest zobowiązany przekazać Zamawiającemu online nie później niż 5 dni roboczych przed pierwszym szkoleniem.

Zestawy relaksacyjne

Wykonawca przekaże na własność 70 kompletów zestawów składających się z:

- poduszki lędźwiowej,
- poduszki do siedzenia,
- maty do akupresury z poduszką,
- torby sportowej umożliwiającej spakowanie i przenoszenie wszystkich elementów zestawu.

1. Wszystkie elementy zestawu relaksacyjnego (poduszka lędźwiowa + poduszka do siedzenia oraz mata do akupresury z poduszką) muszą być spakowane do torby sportowej - gotowe do przekazania uczestnikom.
2. Wykonawca przekaże każdemu uczestnikowi w drugim dniu szkolenia kompletny zestaw relaksacyjny. Wszystkie elementy zestawu muszą być fabrycznie nowe, nieużywane, wolne od wad, bezpieczne w użytkowaniu oraz zgodne z wymaganiami określonymi w OPZ.
3. Wszystkie elementy zestawu relaksacyjnego muszą być objęte gwarancją producenta nie krótszą niż 12 miesięcy.
4. Wykonawca zobowiązany jest uzyskać od uczestników potwierdzenie odbioru zestawów relaksacyjnych i przekazać je Zamawiającemu wraz z Raportem Końcowym.
5. Wzór potwierdzenia odbioru zestawów relaksacyjnych Wykonawca jest zobowiązany przekazać online Zamawiającemu nie później niż 5 dni roboczych przed pierwszym szkoleniem.

Poduszka lędźwiowa

- przeznaczona do podparcia odcinka lędźwiowego kręgosłupa podczas siedzenia,
- wykonana z pianki z pamięcią kształtu (memory foam) lub materiału równoważnego,
- wyposażona w regulowany pasek umożliwiający stabilne mocowanie do oparcia krzesła lub fotela,
- posiadająca zdejmowany pokrowiec umożliwiający czyszczenie,
- zapewniająca ergonomiczne podparcie kręgosłupa podczas wielogodzinnej pracy siedzącej,
- wymiary nie mniejsze niż 40 × 35 × 10 cm (szerokość × wysokość × grubość),
- kolor czarny, grafitowy lub szary.

Poduszka do siedzenia

- przeznaczona do stosowania na krzesłach biurowych lub fotelach,
- wykonana z pianki z pamięcią kształtu (memory foam) lub materiału równoważnego,
- zaprojektowana w sposób zmniejszający nacisk podczas długotrwałego siedzenia,
- posiadająca zdejmowany pokrowiec umożliwiający czyszczenie,
- zapewniająca poprawę komfortu siedzenia i wspierającą prawidłową postawę ciała,
- wymiary nie mniejsze niż 45 × 35 × 7 cm (szerokość × głębokość × grubość),
- kolor czarny, grafitowy lub szary.

Mata do akupresury z poduszką

Mata:

- długość minimum 110 cm,
- szerokość minimum 40 cm,
- wypełnienie piankowe,
- pokrycie wykonane z trwałego materiału tekstylnego,
- minimum 6 000 punktów akupresurowych,
- kolor czarny, grafitowy lub szary.

Poduszka:

- przeznaczona do stosowania pod odcinek szyjny lub lędźwiowy kręgosłupa,
- wypełnienie piankowe,
- pokrycie wykonane z trwałego materiału tekstylnego,
- minimum 1 500 punktów akupresurowych,
- kolor czarny, grafitowy lub szary.

Torba sportowa umożliwiająca transport elementów zestawu

- wymiary nie mniejsze niż 55 × 28 × 27 cm oraz pojemność minimum 55 l,
- minimum jedna komora główna zamykana na suwak,
- minimum jedna dodatkowa kieszeń zewnętrzna/ boczna,
- regulowany pasek naramienny,
- dwa uchwyty do przenoszenia,
- wykonana z trwałego materiału tekstylnego,
- kolor czarny, szary, granatowy,
- umożliwiająca spakowanie i przenoszenie wszystkich elementów zestawu relaksacyjnego.

Raport Końcowy z realizacji zadania

Wykonawca sporządzi i przekaże Raport Końcowy w wersji online z realizacji zadania zawierający min.:

- analizę pre- oraz post-testów, w tym: liczbę osób, które osiągnęły wzrost wiedzy w post-teście; liczbę osób, które osiągnęły wysoki poziom wiedzy w pre-teście i zachowały ten poziom w post-teście; liczbę osób, które nie osiągnęły wzrostu wiedzy i nie zachowały wysokiego poziomu wiedzy; wartość wskaźnika stanowiącego iloraz liczby uczestników, u których doszło do poprawy lub utrzymania wysokiego poziomu wiedzy dotyczącej profilaktyki

wypalenia zawodowego po zakończeniu udziału w interwencjach programu, do liczby wszystkich uczestników, wyrażony w procentach,

- liczbę osób zakwalifikowanych do udziału w programie, liczbę uczestników poszczególnych form wsparcia, liczbę osób objętych testami przesiewowymi i konsultacjami indywidualnymi, liczbę zrealizowanych działań, liczbę wypełnionych pre- i post-testów, liczbę uczestników, którzy otrzymali materiały informacyjno-edukacyjne,
- informacje o problemach, które wystąpiły w trakcie realizacji programu oraz opis podjętych działań modyfikujących,
- zanonimizowane wyniki/analiza testów przesiewowych, zestawienie konsultacji, daty konsultacji, lista obecności uczestników,
- listy obecności z warsztatów i wykładów,
- potwierdzenie odbioru zestawów relaksacyjnych i materiałów szkoleniowych,
- materiały medycyny pracy,
- prezentacja multimedialna,
- ocenę realizacji działań oraz rekomendacje na przyszłość.

Wykonawca przekaże pełną dokumentację zamówienia i Raport Końcowy w terminie do 7 dni roboczych od zakończenia realizacji ostatniej formy wsparcia. Wykonawca uwzględni ewentualne uwagi do Raportu Końcowego Zamawiającego w terminie 2 dni roboczych.

Dostępność oraz oznakowanie UE

Wykonawca zapewni dostępność informacyjno-komunikacyjną wszystkich działań realizowanych w ramach zamówienia zgodnie z ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami oraz z aktualnym Standardem Dostępności Cyfrowej Urzędu m.st. Warszawy.

W przypadku zgłoszenia przez Zamawiającego udziału osoby ze szczególnymi potrzebami, Wykonawca zobowiązany jest do dostosowania sposobu realizacji przedmiotu zamówienia do zgłoszonych potrzeb uczestnika, np. dieta, tłumacz PJM lub inne racjonalne usprawnienia.

Materiały elektroniczne, jak np. prezentacja multimedialna muszą być zgodnie z ustawą z dnia 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami oraz ze Standardem Dostępności Cyfrowej Urzędu m.st. Warszawy.
https://wsparcie.um.warszawa.pl/documents/67381/18319087/Standard+DC+bez+za%C5%82%C4%85cznik%C3%B3w.pdf/8a8763e5-32a8-486a-b6ba-a25d2e2adfd0?t=1634498071901

Wykonawca zobowiązany jest do prawidłowego, czytelnego i trwałego oznakowania wszystkich materiałów, dokumentów, miejsc realizacji działań oraz produktów dostarczanych w ramach realizacji zamówienia, zgodnie z aktualnymi wytycznymi, w tym:

1. Raportu Końcowego z realizacji zadania,
2. zaproszeń na konsultacje indywidualne z psychologiem,
3. prezentacji multimedialnej,
4. list obecności,
5. potwierdzenia odbioru zestawów relaksacyjnych i materiałów szkoleniowych,
6. pre-testy i post-testy wiedzy dotyczącej wypalenia zawodowego,
7. testów przesiewowych,
8. miejsca realizacji działań,
9. materiałów szkoleniowych, w tym zeszyty i eko-długopisy,
10. materiały z zakresu medycyny pracy,
11. zestawów relaksacyjnych.

Oznakowanie musi zostać wykonane zgodnie:

- z księgą identyfikacji wizualnej oraz wytycznymi obowiązującymi dla projektów realizowanych w ramach Programu Fundusze Europejskie dla Mazowsza 2021-2027, w szczególności poprzez zastosowanie wymaganych logotypów, oznaczeń i informacji o współfinansowaniu projektu.
- z „Księgą identyfikacji wizualnej m.st. Warszawy". Znak promocyjny dostępny jest w wersji elektronicznej na stronie internetowej https://um.warszawa.pl/waw/markawarszawa/znak-promocyjny-oznaczanie-projektow-zewnetrznych

Wykonawca przekaże Zamawiającemu do akceptacji, w formie elektronicznej, nie później niż 5 dni roboczych przed terminem pierwszego szkolenia, następujące materiały i wzory dokumentów: pre- oraz post-testu wiedzy dotyczącej wypalenia zawodowego; prezentację multimedialną; wzór listy obecności; wzór potwierdzenia odbioru zestawów relaksacyjnych i materiałów szkoleniowych; projekt oznakowania materiałów szkoleniowych (zeszyt i eko-długopis); projekt oznakowania zestawu relaksacyjnego; projekt plakatu.

Zamawiający może zgłosić uwagi w terminie 2 dni roboczych. Wykonawca uwzględni uwagi w terminie 2 dni roboczych.

HARMONOGRAM

Dzień 1

Cała grupa A1+ A2 (max 30 osób)

09:00-09:30

- rejestracja uczestników + przerwa kawowa

09:30-11:00

- wykład psychoedukacyjny (grupa A1 + grupa A2), część I + pre-test

11:00-11:30

- przerwa kawowa

11:30-13:00

- wykład psychoedukacyjny (grupa A1 + grupa A2), część II

13:00-14:00

- obiad + podział grupy na dwie części - w tym czasie potrzebnych jest 2 trenerów równolegle

14:00-16:15

- grupa A1: warsztaty pracy z ciałem (ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, medytacja uważności)
- grupa A2: warsztaty pracy z ciałem (ćwiczenia relaksacyjne, ćwiczenia oddechowe, medytacja uważności)

Dzień 2

Podział na 3 grupy[1] A1, A2, A3

09:00-09:30

przerwa kawowa + podział na 3 grupy - w tym czasie potrzebnych jest 3 trenerów równolegle.

09:30-12:00

- A1: warsztat dla kadry zarządzającej
- A2: warsztat dla kadry zarządzającej
- A3: warsztat dla kadry zarządzającej

12:00-13:00

- obiad + przerwa kawowa

13:00-14:15

- A1: warsztat dla kadry zarządzającej
- A2: warsztat dla kadry zarządzającej
- A3: warsztat dla kadry zarządzającej

14:15-14:45

- przekazanie zestawów relaksacyjnych

Zamawiający dopuszcza przesunięcia godzinowe poszczególnych aktywności oraz zmianę kolejności realizacji modułów w ramach dni szkoleniowych, pod warunkiem zachowania łącznej liczby godzin i zakresu merytorycznego poszczególnych form wsparcia.

Załącznik:
A – Program profilaktyki

[1] w dwóch terminach będą 3 warsztaty jednocześnie, w jednym terminie będą 2 warsztaty jednocześnie. W sumie 8 warsztatów. Podział w drugim dniu będzie albo na 3 albo na 2 grupy.