**FORMULARZ OFERTOWY**

|  |
| --- |
| Pełna nazwa Zleceniobiorcy |
| Adres |
| Numer telefonu |
| Adres E-mail |

W związku z ubieganiem się o realizację usługi polegającej na wykonaniu usługi trenera dla:

1. uczniów szkoły podstawowej lub
2. uczniów szkół średnich

w ramach kolejnej edycji Młodzieżowych Liderów Profilaktyki Uzależnień i Promocji Zdrowia na terenie gmina-miasto Grudziądz- w Ośrodku Profilaktyki Uzależnień Dzieci i Młodzieży, ul. Śniadeckich 6a, proponuję:

Kwota za godzinę brutto: …………………………………. zł

Suma powyższych kosztów stanowi całkowity koszt, jaki ponosi Zamawiający z tytułu realizacji umowy, w przypadku wyboru niniejszej oferty.

1. **ZOBOWIĄZANIE ZLECENIOBIORCY DO ZREALIZOWANIA USŁUGI W TERMINIE:**

marzec - czerwiec 2024, wg ustalonego harmonogramu zajęć ze Zleceniodawcą

1. **OPIS USŁUGI:**

Przeprowadzenia zajęć profilaktyczno- edukacyjnych w ilości 14 sesji warsztatowych po 2 godz., zgodnie z poniższym programem:

1. Spotkanie organizacyjne
2. Uczestnictwo w grupie

* Wzajemne poznawanie się, integracja, ustalenie praw i zasad
* Nawiązanie bliższych kontaktów oraz lepszego poznania się

1. Pojęcie Zdrowia i Promocji Zdrowia

* Rozpoznawanie własnych potrzeb oraz podejmowanie odpowiedzialnych decyzji dotyczących zdrowia
* Spędzanie wolnego czasu w sposób bezpieczny i twórczy

1. Ty i ja – jak rozmawiać. Doskonalenie umiejętności porozumiewania się. Trening interpersonalny

* Poziomy komunikacji. Aktywne słuchanie
* Komunikacja niewerbalna i bariery komunikacyjne

1. Trening umiejętności intrapersonalnych

* Wzmacnianie poczucia własnej wartości. Postrzeganie siebie i rozumienie swoich uczuć
* Wzmacnianie samoświadomości oraz pozytywnego obrazu samego siebie
* Udzielanie i przyjmowanie pozytywnych informacji zwrotnych

1. Radzenie sobie ze stresem. Rozwiązywanie konfliktów

* rozumienie istoty i przyczyn stresu, poznanie czynników stresogennych i własnej odporności na stres
* Ćwiczenia relaksacji. Redukowanie napięć emocjonalnych
* Rozwijanie umiejętności radzenia sobie ze stresem. Konstruktywne rozwiązywanie problemów

1. Asertywność, sztuka odmawiania, indywidualność czy konformizm?

* Sztuka rozpoznawania zachowań asertywnych, kwestionariusz asertywności
* Trening umiejętności asertywnych

1. Profilaktyka uzależnień

* Wprowadzenie do tematyki uzależnień. Poznanie podstawowych pojęć, identyfikacja środków psychoaktywnych (nielegalnych i legalnych)
* przedstawienie mechanizmów psychologicznych oraz faz uzależnienia
* Nastolatek zdrowy – nastolatek uzależniony. Konsekwencje zdrowotne, psychospołeczne
* Wpływ grupy rówieśniczej na decyzje o zażywaniu narkotyków
* Trening umiejętności udzielania pomocy. Formy pomocy specjalistycznej

1. Podsumowanie zrealizowanego Programu

* Informacje zwrotne, wypełnienie końcowych ankiet ewaluacyjnych
* Uroczyste wręczenie certyfikatów

1. **PROPONOWANE METODY I TECHNIKI PRACY**

* Mini wykład;
* Burza mózgów;
* Drama;
* Debata oksfordzka;
* Obserwacja uczestnicząca: metoda pracy oparta na wspólnym doświadczeniu realizatora oraz uczestników w procesie grupowym, mająca na celu wnikliwe poznanie różnych sytuacji problemowych poszczególnych uczestników oraz całej grupy;
* Obserwacja otwarta: realizator zbiera informacje zwrotne od uczestników, prowadzi sprawozdawczość, z każdego przeprowadzonego zadania (dziennik obserwacji);
* Wizualizacja;
* Praca w małych grupach;
* Praca w parach;
* Praca indywidualna;
* Rysunek;
* Konsultacje merytoryczne dla realizatorów młodzieży;
* Edukacja środowiskowa;
* Happeningi.

Oświadczam/oświadczamy, że:

1. Oferujemy wykonanie przedmiotu zamówienia we wskazanym przez Zamawiającego miejscu.

2) zapewniamy i proponujemy: ………………………………………………………………

…………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Szczegółowy opis prowadzenia zajęć:

…….……………………..……………………………..……….………………………………………….…………………………………………………………………………………….…

…….……………….…………………………………………………………………………………….………………………………….………………………………………………………………………….……………………………………………….……………………………………………………………..………………………………………………………….…………………………………………………..…………………………………………………………………………………………….……………………….……………………………………………………………………………………………………..……………………………………

3) dodatkowe propozycje oferenta:

………………..……………………………………………………………………………………………………………………………………………………...…………………………………………………………………………………...…………………………………………………………………………………………...………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………….

4) organizator:   
Centrum Pomocy Dziecku i Poradnictwa Rodzinnego w Grudziądzu

przedstawiciel: Karolina Piłat-Nosol- Zastępca dyrektora

tel.56 46 218 71, e-mail: k.pilat-nosol@cpdipr.grudziadz.com.pl

**3. Oświadczenie oferentów**

1) Oświadczamy, że zapoznaliśmy się ze Zapytaniem ofertowym oraz opisem czynności i nie wnosimy do nich żadnych uwag i zastrzeżeń oraz uzyskaliśmy konieczne i niezbędne informacje i wyjaśnienia do przygotowania oferty.

**4. Załącznikami do niniejszego formularza, stanowiącymi integralną część oferty:**

Kserokopie dokumentów potwierdzających kwalifikacje i uprawnienia osoby wskazanej jako prowadzącej zajęcia, w tym certyfikat realizatora programu- WYMÓG OBLIGATORYJNY.

................................................. …………………………………….

( miejscowość i data) (podpis Zleceniobiorcy)