*Załącznik Nr 3 do SWZ*

Numer referencyjny: **ID.271.14.2025**

**OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA pn.:**

**Organizacja i prowadzenie zajęć w ramach projektu pn. „Integracja oraz aktywizacja społeczeństwa na terenie Gminy Aleksandrów”**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Lp.** | **Forma prowadzenia zajęć** | **Nazwa części przedmiotu zamówienia i opis** |
| **CZĘŚĆ 1 -** **TRENING RADZENIA SOBIE ZE STRESEM** | | |
| 1.1 | **Zajęcia grupowe** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 32 osoby (dwie grupy po 16 osób).  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 18h  rok 2026: 30h  rok 2027: 30h  rok 2028: 12h  **Łączna liczba godzin świadczenia usługi w okresie realizacji projektu:** 90h  **Cel:** Nabycie umiejętności neutralizowania skutków nadmiernego stresu. Nauka dawania i otrzymywania wsparcia w sytuacjach stresowych. Zdobycie umiejętności rozpoznawania sytuacji stresowych. Nauka radzenia sobie w sytuacjach stresowych poprzez przyjęcie postawy aktywnej. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| 1.2. | **Zajęcia indywidualne** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 20 osób.  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 60h  rok 2026: 100h  rok 2027: 100h  rok 2028: 40h  **Łączna liczba godzin świadczenia usługi w okresie realizacji projektu:** 300h  **Cel:** Nabycie umiejętności neutralizowania skutków nadmiernego stresu. Nauka dawania i otrzymywania wsparcia w sytuacjach stresowych. Zdobycie umiejętności rozpoznawania sytuacji stresowych. Nauka radzenia sobie w sytuacjach  stresowych poprzez przyjęcie postawy aktywnej. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| **CZĘŚĆ 2 -** **TRENING ZASTĘPOWANIA AGRESJI** | | |
| 2.1 | **Zajęcia grupowe** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 32 osoby (dwie grupy po 16 osób).  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 18h  rok 2026: 30h  rok 2027: 30h  rok 2028: 12h  **Łączna liczba godzin świadczenia usługi w okresie realizacji projektu:** 90h  **Cel:** Zajęcia mają na celu pomóc jego odbiorcom nauczyć się akceptowalnych sposobów wyrażania trudnych emocji. Zapobiega on przemocy oraz uczy różnych umiejętności społecznych, które pomagają rozwiązywać problemy dnia codziennego bez używania agresji. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| **CZĘŚĆ 3 - TRENING MOTYWACJI** | | |
| 3.1 | **Zajęcia grupowe** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 32 osoby (dwie grupy po 16 osób).  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 18h  rok 2026: 30h  rok 2027: 30h  rok 2028: 12h  **Łączna liczba godzin świadczenia usługi w okresie realizacji projektu:** 90h  **Cel:** Rozróżnienie motywacji wewnętrznej od zewnętrznej. Określanie potrzeb, szukanie zasobów, wzmacnianie naturalnych zasobów. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| 3.2 | **Zajęcia indywidualne** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 20 osób.  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 60h  rok 2026: 100h  rok 2027: 100h  rok 2028: 40h  **Łączna liczba godzin świadczenia usługi w okresie realizacji projektu:** 300h  **Cel:** Rozróżnienie motywacji wewnętrznej od zewnętrznej. Określanie potrzeb, szukanie zasobów, wzmacnianie naturalnych zasobów. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| **CZĘŚĆ 4 - ZAJĘCIA Z ZAKRESU WALKI Z NAŁOGAMI** | | |
| 4.1 | **Zajęcia grupowe** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 32 osoby (dwie grupy po 16 osób).  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 18h  rok 2026: 30h  rok 2027: 30h  rok 2028: 12h  **Łączna liczba godzin świadczenia usługi w okresie realizacji projektu:** 90h  **Cel:** Zapoznanie uczestników z negatywnymi skutkami palenia tytoniu. Zapoznanie uczestników z substancjami chemicznymi,  wchodzącymi w skład papierosów i ich wpływie na organizm człowieka. Kształtowanie nawyków zdrowego stylu życia. Ukazanie sposobów spędzania czasu wolnego w sposób konstruktywny i społecznie akceptowany. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| 4.2 | **Zajęcia indywidualne** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 20 osób.  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 60h  rok 2026: 100h  rok 2027: 100h  rok 2028: 40h  Razem: 300h  **Cel:** Zapoznanie uczestników z negatywnymi skutkami palenia tytoniu. Zapoznanie uczestników z substancjami chemicznymi,  wchodzącymi w skład papierosów i ich wpływie na organizm człowieka. Kształtowanie nawyków zdrowego stylu życia. Ukazanie sposobów spędzania czasu wolnego w sposób konstruktywny i społecznie akceptowany. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| **Część 5 - ZAJĘCIA Z BEZPIECZEŃSTWA I REAGOWANIA W SYTUACJACH KRYZYSOWYCH** | | |
| 5.1 | **Zajęcia grupowe** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 32 osoby (dwie grupy po 16 osób).  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 18h  rok 2026: 30h  rok 2027: 30h  rok 2028: 12h  **Łączna liczba godzin świadczenia usługi w okresie realizacji projektu:** 90h  **Cel:** Psychoedukacja w zakresie interwencji kryzysowej – poszukiwania źródeł wsparcia dla siebie i rówieśników. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| 5.2 | **Zajęcia indywidualne** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 20 osób.  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 60h  rok 2026: 100h  rok 2027: 100h  rok 2028: 40h  **Łączna liczba godzin świadczenia usługi w okresie realizacji projektu:** 300h  **Cel:** Psychoedukacja w zakresie interwencji kryzysowej – poszukiwania źródeł wsparcia dla siebie i rówieśników. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| **Część 6 - DORADZTWO PSYCHOLOGICZNE** | | |
| 6.1 | **Zajęcia grupowe** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 32 osoby (dwie grupy po 16 osób).  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 18h  rok 2026: 30h  rok 2027: 30h  rok 2028: 12h  **Łączna liczba godzin świadczenia usługi w okresie realizacji projektu:** 90h  **Cel:** Celem zajęć grupowych jest rozwój osobisty uczestników oraz ich poprawa adaptacji społecznej. Na zajęciach nabywają oni m.in. umiejętności współdziałania w grupie, różnicowania emocji, konstruktywnego komunikowania się, asertywności oraz umiejętności gospodarowania własnym czasem. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| 6.2 | **Zajęcia indywidualne** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 20 osób.  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 60h  rok 2026: 100h  rok 2027: 100h  rok 2028: 40h  Razem: 300h  **Cel:** Celem zajęć indywidualnych jest rozwój osobisty uczestników oraz ich poprawa adaptacji społecznej. Na zajęciach nabywają oni m.in. umiejętności różnicowania emocji, konstruktywnego komunikowania się, asertywności oraz umiejętności gospodarowania własnym czasem. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| **Część 7 - TRENING KOMPETENCJI RODZICIELSKICH** | | |
| 7.1 | **Zajęcia grupowe** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 32 osoby (dwie grupy po 16 osób).  Częstotliwość prowadzenia zajęć zgodnie z projektem jest następująca :  rok 2025: 18h  rok 2026: 30h  rok 2027: 30h  rok 2028: 12h  **Łączna liczba godzin świadczenia usługi w okresie realizacji projektu:** 90h  **Cel:** Treningi rodzicielskie mają na celu uczenie rodziców skutecznego stosowania metod, które prowadzą do redukcji zachowań  problemowych i zwiększenia ilości zachowań adaptacyjnych u dzieci oraz lepszego radzenia sobie z trudnymi zachowaniami. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| 7.2 | **Zajęcia indywidualne** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 20 osób.  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 60h  rok 2026: 100h  rok 2027: 100h  rok 2028: 40h  **Łączna liczba godzin świadczenia usługi w okresie realizacji projektu:** 300h  **Cel:** Treningi rodzicielskie mają na celu uczenie rodziców skutecznego stosowania metod, które prowadzą do redukcji zachowań́ problemowych i zwiększenia ilości zachowań́ adaptacyjnych u dzieci oraz lepszego radzenia sobie z trudnymi zachowaniami. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| **CZĘŚĆ 8 - TRENING UMIEJĘTNOŚCI SPOŁECZNYCH, W TYM BUDOWANIA RELACJI** | | |
| 8.1 | **Zajęcia grupowe** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 32 osoby (dwie grupy po 16 osób).  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 18h  rok 2026: 30h  rok 2027: 30h  rok 2028: 12h  **Łączna liczba godzin świadczenia usługi w okresie realizacji projektu:** 90h  Cel: Celem zajęć jest modyfikacja zachowań na bardziej aprobowane społecznie. Zajęcia mają na celu poprawę funkcjonowania w sytuacjach społecznych przez zmianę zachowań nieakceptowanych na pożądane i społecznie akceptowane. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| 8.2 | **Zajęcia indywidualne** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 20 osób.  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 60h  rok 2026: 100h  rok 2027: 100h  rok 2028: 40h  Razem: 300h  **Cel:** Celem TUS jest modyfikacja zachowań na bardziej aprobowane społecznie. Zajęcia mają na celu poprawę funkcjonowania w sytuacjach społecznych przez zmianę zachowań nieakceptowanych na pożądane i społecznie akceptowane. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| **CZĘŚĆ 9 - TRENING KOMPETENCJI ŻYCIOWYCH** | | |
| 9.1 | **Zajęcia grupowe** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 32 osoby (dwie grupy po 16 osób).  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 18h  rok 2026: 30h  rok 2027: 30h  rok 2028: 12h  **Łączna liczba godzin świadczenia usługi w okresie realizacji projektu:** 90h  **Cel:** Głównym celem treningu umiejętności życiowych jest nabycie kluczowych umiejętności pozwalających na lepsze radzenie sobie wchodzeniem w dorosłość oraz wsparcie w budowaniu życia wartego przeżycia. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| **Część 10 - ZAJĘCIA Z ROZWOJU PAMIĘCI I KONCENTRACJI** | | |
| 10.1 | **Zajęcia grupowe** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 32 osoby (dwie grupy po 16 osób).  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 18h  rok 2026: 30h  rok 2027: 30h  rok 2028: 12h  **Łączna liczba godzin świadczenia usługi w okresie realizacji projektu:** 90h  **Cel:** Zajęcia pomagają im lepiej zrozumieć, jak pracuje ich mózg. Podpowiadają, jak poprawić koncentrację i pamięć. Pogłębienie wiedzy na temat procesów poznawczych i myślowych. Poprawa umiejętności koncentracji i zapamiętywania. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |
| 10.2 | **Zajęcia indywidualne** | **Liczba osób objęta wsparciem:** 20 osób.  Planowany harmonogram realizacji zajęć zgodnie z założeniami projektu jest następujący :  rok 2025: 60h  rok 2026: 100h  rok 2027: 100h  rok 2028: 40h  **Łączna liczba godzin świadczenia usługi w okresie realizacji projektu:** 300h  **Cel:** Zajęcia pomagają im lepiej zrozumieć, jak pracuje ich mózg. Podpowiadają, jak poprawić koncentrację i pamięć. Pogłębienie wiedzy na temat procesów poznawczych i myślowych. Poprawa umiejętności koncentracji i zapamiętywania. Wymiar zajęć dostosowany jest do potrzeb uczestników. |