



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



„Zdrowy pracownik Akademii”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027

Skierniewice, dnia 28.01.2026

Akademia Nauk Stosowanych Stefana Batorego

ul. Stefana Batorego 64C

96-100 Skierniewice

Nr sprawy 16/Z2.1.b/ZPA/01/2026

ZAPYTANIE OFERTOWE

zgodnie z zasadą konkurencyjności

w ramach umowy o dofinansowanie nr FELD.08.04-IZ.00-0105/24 projektu realizowanego w ramach programu regionalnego Fundusze Europejskie dla Łódzkiego 2021-2027 współfinansowanego przez Unię Europejską ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus

Akademia Nauk Stosowanych Stefana Batorego, ul. Batorego 64C, 96-100 Skierniewice, NIP: 8361770723, REGON: 100095322 będąca wykonawcą projektu pn. „Zdrowy pracownik Akademii” zaprasza do składania ofert na realizację usługi na przygotowanie i przeprowadzenie **szkolenia z zakresu TECHNIKI ROZLUŻNIENIA WZROKU /TRENING OCZU I WIDZENIA** (łącznie 56 godz.) dla 70 pracowników ANSB-uczestników projektu - w celu poprawy ich zdrowia w kontekście potrzeb i problemów zdrowotnych wynikających z miejsca i sposobu realizacji pracy.

Przedmiot i cel zamówienia:

Przedmiotem zamówienia jest przygotowanie i przeprowadzenie szkolenia pod tytułem **TECHNIKI ROZLUŻNIENIA WZROKU /TRENING OCZU I WIDZENIA**, w związku ze specyfiką problemów zdrowotnych i zagrożeń w woj. łódzkim i wynikami pogłębionej diagnozy ANSB. Biorąc pod uwagę najczęstsze problemy zdrowotne występujące w woj. łódzkim i wśród kadry priorytetowe znaczenie będą mieć **zagadnienia nakierowane na**

Akademia Nauk Stosowanych Stefana Batorego

96-100 Skierniewice ul. Stefana Batorego 64C

REGON: 100095322, NIP: 836-177-07-23

Biuro Projektu: tel. 46 834 40 21

www.ansb.pl/uczelnia/projekty

**„Zdrowy pracownik Akademii”**

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027

redukcję przemęczenia wzroku w związku z długotrwałą pracą przed monitorem komputera oraz w związku z długotrwałym przebywaniem w pomieszczeniach ze sztucznym światłem. Łącznie 56 godz. - po 8 godz. szkoleniowych dla każdej z 7 grup szkoleniowych składających się z pracowników dydaktycznych i administracyjnych ANSB. W wyniku przeprowadzonego szkolenia/warsztatu uczestnicy projektu podniosą kompetencje zdrowotne poprzez edukację zdrowotną.

Wykonawca zobowiąże się do:

- **przeprowadzenia diagnozy potrzeb** -to znaczy zapoznania się z projektem, przeprowadzenia wywiadu z pracownikami biura projektu oraz wybranymi potencjalnymi uczestnikami szkolenia w celu poznania potrzeb i oczekiwań uczestników, tak by szkolenia były „szyte na miarę”.
- **opracowania programu szkolenia** z zakresu: **TECHNIKI ROZLUŻNIENIA WZROKU /TRENING OCZU I WIDZENIA** w taki sposób, aby umożliwić uczestnikom zdobycie wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych związanych z prawidłowym funkcjonowaniem w warunkach pracy i życia codziennego w kontekście specyfiki i wyzwań pracy zawodowej. Wykonawca ubiegający się o realizację zamówienia zobowiązany jest do złożenia wraz z ofertą programu szkolenia oraz przykładowego ćwiczenia - brak dołączenia programu wraz z ćwiczeniem do oferty skutkować będzie jej odrzuceniem.
- **przeprowadzenia** zgodnie z przedłożonym programem **1-dniowego szkolenia** z zakresu **TECHNIKI ROZLUŻNIENIA WZROKU /TRENING OCZU I WIDZENIA** uczącego zdrowego stylu życia osoby dorosłe, aktywne zawodowo (pracujące intelektualnie), wprowadzającego zasady prawidłowego funkcjonowania. Szkolenie powinno uwzględniać między innymi następujące zagadnienia:
 - **część teoretyczna** – pozwalająca poznać zasady prawidłowego korzystania z oczu, wprowadzająca wiedzę jak profilaktycznie dbać o wzrok, pozwalająca na poznanie czynników powodujących pogarszanie się wzroku lub wpływających na poprawę widzenia, zrozumienie zależności pomiędzy wzrokiem a predyspozycjami

„Zdrowy pracownik Akademii”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027

psychofizycznymi, zrozumienie zasad pobudzenia ostrości widzenia, pobudzenia peryferyjnego widzenia, centralnej fiksacji, oczyszczania oczu.

- **część praktyczna** – wprowadzenie technik rozluźniania wzroku i treningu widzenia w oparciu między innymi o następujące metody i narzędzia: **trening akomodacji, gimnastyka izometryczna, metoda 20-20-20, palming (zasłanianie oczu), odcinanie światła, prawidłowa relaksacja statyczna i dynamiczna, mruganie, mrużenie, ruchy gałek ocznych, joga oczu**: holistyczne warsztaty redukujące napięcie, uczące świadomego używania oczu w pracy przy komputerze, uczące jak poprawić wzrok, uzyskać lepszą ostrość i poszerzenie pola widzenia, pomagające zmniejszyć niedomagania i zatrzymać pogłębiające się wady wzroku. Jak dobierać prawidłowo okulary - pomoc czy pułapka - korzyści i niebezpieczeństwa, techniki prawdziwego czytania, pisanie, oglądania telewizji, jak wykorzystać komputer do poprawy wzroku, wizualna ergonomika przestrzeni.
- **podsumowanie i autorefleksja** - opracowanie indywidualnych planów poprawy stylu życia przez uczestników, dyskusja moderowana: bariery i motywatory zmiany nawyków, wskazanie dostępnych źródeł i narzędzi wspierających dalszy rozwój.

-przygotowania materiałów szkoleniowych w formie elektronicznej (logowanych stosowanymi oznaczeniami promującymi projekt, obowiązkowo przesłanych do Biura Projektu, po podpisaniu umowy, na co najmniej 7 dni przed rozpoczęciem szkolenia) oraz w formie drukowanej (skrypty, konspekty – instruktażowe, wiedzowe oraz materiały ćwiczeniowe – w wersji kolorowej z stosownymi logotypami promującymi projekt) oraz wszelkich innych materiałów niezbędnych do przeprowadzenia szkolenia.

- zapewnienia metod i narzędzi aktywizujących (warsztat, ćwiczenia praktyczne, praca w grupach, praca w parach, analiza studiów przypadków, analiza dokumentów, elementy coachingowe). Szkolenie musi mieć charakter praktyczny, przez co Zamawiający rozumie, że będzie ono ukierunkowane na kształtowanie i podnoszenie poziomu umiejętności

„Zdrowy pracownik Akademii”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027

uczestników poprzez wykorzystanie różnorodnych zadań, ćwiczeń, quizów, symulacji, dyskusji itp. Szkolenie ma mieć charakter warsztatowy (learning by doing) Szkolenie ma pozwolić ćwiczyć, motywować się grupowo i nabierać zdrowych nawyków również poprzez współpracę i usłyszane świadectwa innych osób z grupy pod okiem trenera, co różni je od indywidualnych konsultacji ze specjalistami.

- **przygotowania i sprawdzenia pre-testu i post-testu** do zbadania wiedzy, umiejętności i kompetencji społecznych uczestników projektu - narzędzia ewaluacyjne.

- **przygotowania, wydrukowania i dostarczenia imiennych certyfikatów ukończenia szkolenia** – zawierających między innymi tytuł szkolenia, termin szkolenia, opis programu szkolenia wraz z ilością godzin szkoleniowych, odpowiednie logotypy promujące projekt)

- **zapoznania się i przestrzegania zasady równości szans i niedyskryminacji**, w tym dostępności dla osób z niepełnosprawnościami oraz zasady równości szans kobiet i mężczyzn w Projektach współfinansowanych ze środków EFS+ w trakcie realizacji Projektu.

- **kontaktowania się z przedstawicielami Biura Projektu**, udzielania informacji zwrotnej w tym w ramach ewaluacji projektu.

Celem realizacji modułu w projekcie „Zdrowy pracownik Akademii” jest:

Poprawa zdrowia pracowników.

KOD CPV: 79632000-3 Szkolenie pracowników

I. Termin, czas i zasady realizacji zamówienia:



„Zdrowy pracownik Akademii”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027

W okresie od **lutego 2026 - października 2026** przewidywane jest przeszkolenie 7 grup szkoleniowych (około 8-10 osobowych) złożonych z pracowników administracyjnych (3 grupy) i z pracowników dydaktycznych (4 grupy) ANSB.

Czas trwania szkolenia/ warsztatu dla jednej grupy: to 8 godzin szkoleniowych realizowanych w trakcie 1 dnia szkoleniowego. 1 godzina szkoleniowa rozumiana jest jako 45 minut.

Szczegółowy termin i harmonogram szkoleń zostaną ustalone pomiędzy Zamawiającym a wybranym spośród nadesłanych ofert Wykonawcą.

Ostateczna liczebność jednej grupy szkoleniowej to 8-10 osób.

Płatność zostanie zrealizowana na podstawie przedłożonych przez Wykonawcę rachunku lub faktury wyłącznie za faktycznie zrealizowane szkolenia/warsztaty.

Dopuszczalny zakres godzin w których należy zrealizować szkolenia –**8:00-16:00 dla grup administracyjnych i 8:00 – 19:00 dla grup dydaktycznych**

II Miejsce realizacji zamówienia:

Szkolenia będą realizowane w salach wyznaczonych przez Zamawiającego, **w siedzibie Zamawiającego tj. w Akademii Nauk Stosowanych Stefana Batorego.**

III Warunki udziału w postępowaniu:

1. Wykonawca dysponuje **wykwalfikowaną, doświadczoną kadrą trenerską do przeprowadzenia szkolenia z zakresu: TECHNIKI ROZLUŻNIENIA WZROKU /TRENING OCZU I WIDZENIA**

Kryteria podstawowe: trener lub trenerzy wyznaczeni do przeprowadzenia szkolenia powinni:



„Zdrowy pracownik Akademii”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027

- **legitymować się wyższym wykształceniem powiązaniem z tematyką szkolenia (np. optyka/optometria i ukończony kurs specjalistyczny związany z tematyką szkolenia np. trening widzenia, ćwiczenia akomodacji i konwergencji)** – Wykonawca zobowiązany jest do wypełnienia i złożenia wraz z ofertą załącznika nr 3: Wykaz trenerów wyznaczonych do przeprowadzenia szkolenia i ich doświadczeń zawodowych oraz dostarczenia kopii dyplomów ukończenia studiów trenera lub trenerów;
- posiadać **dokument (np. dyplom, certyfikat itp.)** potwierdzający ukończenie przez trenera lub trenerów wyznaczonych przez Wykonawcę **szkoły trenerskiej i/lub studiów podyplomowych dedykowanych trenerom i/lub min. 70-godzinnego kursu** przygotowującego do samodzielnego projektowania i prowadzenia szkoleń. – wymagane jest wypełnienie i złożenie wraz z ofertą załącznika nr 3: Wykaz trenerów wyznaczonych do przeprowadzenia szkolenia i ich doświadczeń zawodowych oraz dostarczenia kopii dyplomów ukończenia studiów trenera lub trenerów
- **posiadać udokumentowane doświadczenie trenerskie** odpowiadające przedmiotowi zamówienia (min. 100 przeprowadzonych godzin szkoleniowych w ostatnich 3 latach poprzedzających złożenie oferty) – wymagane jest wypełnienie i złożenie wraz z ofertą załącznika nr 3: Wykaz trenerów wyznaczonych do przeprowadzenia szkolenia i ich doświadczeń zawodowych.
- **posiadać doświadczenie w pracy w sektorze akademickim lub edukacyjnym** – znajomość specyfiki pracy nauczyciela akademickiego i pracownika administracyjnego – wymagane jest wypełnienie i złożenie wraz z ofertą załącznika nr 3: Wykaz trenerów wyznaczonych do przeprowadzenia szkolenia i ich doświadczeń zawodowych.
- **co najmniej 2 pisemne rekomendacje i/lub referencje** dla trenera lub trenerów wyznaczonych przez Wykonawcę poświadczające wysoką jakość prowadzonych przez nich szkoleń. (kopie należy dołączyć do oferty)

„Zdrowy pracownik Akademii”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027

Kryteria dodatkowe: dodatkowymi atutami w ocenie proponowanej przez Wykonawcę kadry trenerskiej będą:

- **udokumentowane doświadczenie trenera lub trenerów wyznaczonych przez Wykonawcę większe niż 100 zrealizowanych** godzin szkoleniowych (wypełnienie i złożenie wraz z ofertą załącznika nr 3: Wykaz trenerów wyznaczonych do przeprowadzenia szkolenia i ich doświadczeń zawodowych);

2. Wykonawca zapewni, że łączne zaangażowanie wszystkich osób zaangażowanych w realizację zadań projektowych finansowanych ze środków zewnętrznych, w tym z funduszy strukturalnych i Funduszu Spójności oraz czynności wynikających z innych tytułów zaangażowania zawodowego trenera lub trenerów nie przekracza **276 godzin miesięcznie**, zgodnie z Wytocznymi w zakresie kwalifikowalności wydatków w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego Plus na lata 2021-27.

3. Wykonawca złoży Oświadczenie o braku powiązań z Zamawiającym (załącznik nr 5). Z udziału w postępowaniu wykluczone są wszystkie podmioty powiązane osobowo i kapitałowo z Zamawiającym. Przez powiązania kapitałowe lub osobowe rozumiane są wzajemne powiązania między Zamawiającym lub osobami upoważnionymi do zaciągania zobowiązań w jego imieniu lub osobami wykonującymi w jego imieniu czynności związane z przygotowaniem i przeprowadzaniem procedury wyboru oferty a Wykonawcą, polegające w szczególności na:

- uczestniczeniu w spółce, jako wspólnik spółki cywilnej lub spółki osobowej,
- posiadaniu co najmniej 10% udziałów lub akcji,

„Zdrowy pracownik Akademii”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027

- pełnieniu funkcji członka organu nadzorczego lub zarządzającego, prokurenta, pełnomocnika,
- pozostawaniu w związku małżeńskim, w stosunku pokrewieństwa lub powinowactwa w linii prostej, pokrewieństwa drugiego stopnia lub powinowactwa drugiego stopnia w linii bocznej lub w stosunku przysposobienia, opieki lub kurateli.

4. W przypadku podmiotów prowadzących działalność gospodarczą, Wykonawca dostarczy wraz z ofertą odpis z właściwego rejestru lub z Centralnej Ewidencji i Informacji o Działalności Gospodarczej (jeżeli odrębne przepisy wymagają wpisu do rejestru lub ewidencji) w celu potwierdzenia braku podstaw wykluczenia z postępowania.

III. Warunki dotyczące oferty

1. Załącznik nr 1 do zapytania ofertowego: Formularz oferty.
2. Załącznik nr 2 do zapytania ofertowego: Program szkolenia
3. Załącznik nr 3 do zapytania ofertowego: Wykaz trenerów wyznaczonych do przeprowadzenia szkolenia i ich doświadczeń zawodowych
4. Załącznik nr 4 do zapytania ofertowego: Oświadczenie o łącznym zaangażowaniu zawodowym trenerów
5. Załącznik nr 5 do zapytania ofertowego: Oświadczenie o braku powiązań z Zamawiającym
6. Załącznik nr 6 do zapytania ofertowego: Oświadczenie o wypełnieniu obowiązków informacyjnych (RODO).
7. Aktualny odpis z KRS lub wydruk z CEIDG (w przypadku podmiotów prowadzących działalność gospodarczą).

„Zdrowy pracownik Akademii”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027

IV. Dodatkowe informacje dotyczące sposobu przygotowania oferty.:

1. Wykonawca może złożyć tylko jedną ofertę. Złożenie więcej niż jednej oferty spowoduje odrzucenie wszystkich ofert złożonych przez Wykonawcę.
2. Oferta wraz z załącznikami musi być sporządzona w formie pisemnej, w języku polskim, z podaniem ceny brutto przedstawionej w polskich złotych (PLN).
3. Wszelkie koszty związane z przygotowaniem i złożeniem oferty ponosi Wykonawca.
4. Treść oferty musi być zgodna z zawartością Zapytania ofertowego.
5. Zamawiający nie dopuszcza możliwości składania ofert częściowych ani wariantowych.
6. Oferta wraz z załącznikami powinna być sporządzona w sposób czytelny, na kolejno ponumerowanych stronach.
7. Oferta musi być oznaczona właściwą pieczęcią i podpisana przez osobę (osoby) reprezentującą lub upoważnioną przez Wykonawcę do jego reprezentowania.
8. Zaleca się, aby każda strona oferty zawierająca jakkolwiek treść była podpisana lub parafowana przez Wykonawcę.
9. Oferty niekompletne lub dostarczone po terminie określonym w zapytaniu nie będą podlegać ocenie przez Zamawiającego.
10. Niniejsze zapytanie ofertowe nie stanowi zobowiązania do zawarcia umowy.
11. Zamawiający zastrzega sobie prawo do anulowania zapytania ofertowego na każdym etapie bez podania przyczyny.

V. Kryteria oceny ofert:

**„Zdrowy pracownik Akademii”**

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027

Wykonawca może uzyskać łącznie max. 100 pkt za złożoną ofertę w oparciu o kryterium „cena”.

Kryterium „cena” – maksymalnie 100 punktów - sposób obliczania punktów:

$$\text{Liczba punktów} = \frac{\text{cena na najniższej ofercie}}{\text{cena badanej oferty}} * 100$$

Wykonawca musi spełniać kryterium braku powiązań kapitałowych lub osobowych tzn. nie jest powiązany z Zamawiającym osobowo lub kapitałowo. Przez powiązania kapitałowe lub osobowe rozumie się wzajemne powiązania między Zamawiającym lub osobami upoważnionymi do zaciągania zobowiązań w imieniu Zamawiającego lub osobami wykonującymi w imieniu Zamawiającego czynności związane z przeprowadzeniem procedury wyboru Wykonawcy a Wykonawcą, polegające w szczególności na:

- uczestniczeniu w spółce jako wspólnik spółki cywilnej lub spółki osobowej,
- posiadaniu co najmniej 10% udziałów lub akcji, o ile niższy próg nie wynika z przepisów prawa lub nie został określony przez IZ PO,
- pełnieniu funkcji członka organu nadzorczego lub zarządzającego, prokurenta, pełnomocnika,
- pozostawaniu w związku małżeńskim, w stosunku pokrewieństwa lub powinowactwa w linii prostej, pokrewieństwa drugiego stopnia lub powinowactwa drugiego stopnia w linii bocznej lub w stosunku przysposobienia, opieki lub kurateli.

VI. Sposób wyboru wykonawcy:



„Zdrowy pracownik Akademii”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla łódzkiego 2021-2027

1. Do realizacji zamówienia zostanie wybrany Wykonawca, który spełnia kryteria opisane w niniejszym zapytaniu oraz, którego oferta uzyska najwyższą łączną sumę punktów i nie zostanie odrzucona lub wykluczona z postępowania.
2. W przypadku wyboru oferty, której cena przewyższać będzie zaplanowane na ten cel środki w budżecie Projektu, Zamawiający zastrzega sobie prawo do negocjacji wysokości zaproponowanej przez Wykonawcę ceny. W przypadku nieosiągnięcia porozumienia z Wykonawcą, Zamawiający przystąpi do negocjacji z Oferentami z kolejnych miejsc z listy rankingowej.
3. W przypadku uzyskania identycznej, najwyższej łącznej liczby punktów przez większą liczbę Oferentów, Zamawiający wezwie ich do złożenia ofert dodatkowych, polegających na przedstawieniu nowej, nie wyższej niż pierwotnie zaproponowana, propozycji cenowej.
4. W przypadku odmowy podpisania umowy na realizację zamówienia przez wybranego Wykonawcę, Zamawiający wybierze ofertę Wykonawcy, który zajął drugie miejsce w rankingu.

VII. Sposób złożenia oferty:

Przygotowana zgodnie z powyższymi wytycznymi oferta wraz z wszystkimi wymaganymi przez Zamawiającego załącznikami i innymi dokumentami musi zostać dostarczona w formie:

- zamieszczenia w zakładce „oferty” za pośrednictwem platformy Baza Konkurencyjności pod adresem: <https://bazakonkurencyjnosci.funduszeuropejskie.gov.pl>

Nieprzekraczalny termin składania ofert upływa dn. 15.02.2026

Osobami upoważnionymi do kontaktu ws. szczegółów niniejszego zapytania po stronie Zamawiającego są:

Akademia Nauk Stosowanych Stefana Batorego
96-100 Skierniewice ul. Stefana Batorego 64C
REGON: 100095322, NIP: 836-177-07-23
Biuro Projektu: tel. 46 834 40 21
www.ansb.pl/uczelnia/projekty



Fundusze Europejskie
dla Łódzkiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



„Zdrowy pracownik Akademii”

Projekt współfinansowany ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach programu regionalnego Fundusze europejskie dla Łódzkiego 2021-2027

Kinga Kwiatkowska

Adres:

ul. Batorego 64C Budynek F, 96-100 Skierniewice

Pokój 30 (parter)

Tel. 46 834 49 12

e-mail: biuroprojektu@ansb.pl

Ewa Świderek

Adres:

ul. Batorego 64C Budynek F, 96-100 Skierniewice

Pokój 30 (parter)

Tel. 46 834 40 21

e-mail: biuroprojektu@ansb.pl