



Frampol dnia 23 maja 2025 r.

Szacowanie wartości zamówienia

W związku z realizacją projektu pn. „**Integracja społeczna osób najbardziej potrzebujących wsparcia w Gminie Frampol**” w partnerstwie ze Spółdzielnią Socjalną Józefowski Ośrodek Usług Senioralnych w ramach Działania 8.9 Integracja społeczna osób najbardziej potrzebujących wsparcia Priorytet VIII Zwiększanie spójności społecznej programu Fundusze Europejskie dla Lubelskiego 2021-2027 **proszę o podanie szacunkowej wartości zamówienia na prowadzenie zajęć wzmacniających motywację**.

Formularz szacowania wartości zamówienia należy złożyć do dnia 28 maja 2025 r. mailowo na adres alubiarz@frampol.pl

Przedmiot zamówienia:

Kod CPV 85121270-6 Usługi psychiatryczne i psychologiczne

ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE MOTYWACJĘ - Podczas zajęć uczestnicy poznają swoje mocne i słabe strony oraz techniki wzmacniania wewnętrznej motywacji. Dzięki zajęciom uczestnicy będą bardziej chętni do podejmowania nowych wyzwań i rozwijania swoich zainteresowań.

- 1) Ilość - zajęcia grupowe – 2 grupy po 9 osób każda – 3 godz. miesięcznie na jedną grupę.
Łącznie 18 miesięcy – 108 godzin
- 2) Termin - wsparcie od lipca 2025 r. – grudnia 2026 r.
- 3) Program - Program zajęć powinien uwzględniać następujące zagadnienia:
 - Ustalanie realistycznych i ambitnych celów, zarówno krótkoterminowych, jak i długoterminowych.
 - Tworzenie wizji przyszłości, która motywuje do działania.
 - Analiza wartości i pasji, które pomagają w wyborze celów.
 - Samorozwój i rozwój umiejętności:
 - Identyfikowanie mocnych i słabych stron.
 - Planowanie działań na rzecz samorozwoju
 - Motywacja wewnętrzna:
 - Rozpoznawanie własnych emocji i ich wpływu na motywację.
 - Budowanie pozytywnego nastawienia i odporności psychicznej.



- Techniki relaksacyjne i zarządzanie stresem.
- Motywacja zewnętrzna:
- Budowanie pozytywnych relacji i zespołu wsparcia.
- Wykorzystywanie pozytywnego feedbacku i pochwał.
- Techniki budowania motywacji.
- Techniki rozwiązywania problemów i radzenia sobie z trudnościami. Zarządzanie czasem i energią:
- Planowanie dnia i tygodnia, aby efektywnie wykorzystać czas. Budowanie nawyków, które sprzyjają motywacji i osiągnięciu celów.

Ponad zagadnienia wymienione powyżej dopuszczalne jest uzupełnianie i wzbogacanie lub zmiana programu o zagadnienia które przyczynią się do integracji społecznej osób zagrożonych ubóstwem lub wykluczeniem społecznym na terenie Gminy Frampol.

Zajęcia nie mogą być prowadzone metodą e-learningu

- 4) Miejsce - Centrum Integracji Społecznej we Frampolu, ul. Zamojska 13, 23-440 Frampol
- 5) Materiały – Każda uczestnik powinien otrzymać na własność następujące materiały:
 - 1) podręcznik dotyczący zakresu tematycznego szkolenia min. 20 stronicowy
 - 2) długopis;
 - 3) notatnik (blok w kratkę klejony min. 100 kartek format A4) – papier pochodzący z recyklingu;

Materiały szkoleniowe przekazywane nieodpłatnie każdemu uczestnikowi szkolenia muszą być nowe, nieużywane, adekwatne do treści szkolenia oraz dobre jakościowo. Materiały te muszą być przekazane każdemu uczestnikowi szkolenia za pokwitowaniem odbioru w dniu rozpoczęcia szkolenia.

Materiały, dokumentacja szkoleniowa i miejsca odbywania szkolenia powinny być oznaczone zgodnie z wymogami o których mowa w Rozporządzeniu Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2021/1057 z dnia 24 czerwca 2021r. ustanawiającego Europejski Fundusz Społeczny Plus (EFS+) oraz zgodnie z wytycznymi dotyczącymi oznaczania zawartymi w Podręczniku wnioskodawcy i beneficjenta Funduszy Europejskich na lata 2021 – 2027 w zakresie informacji i promocji dostępnymi na stronie www.funduszeuropejskie.gov.pl.

Z up. BURMISTRZA
mgr inż. Agata Łubiarz
Z-ca Kierownika Referatu Gospodarki
Komunalnej, Budownictwa i Inwestycji



Fundusze Europejskie
dla Lubelskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



lubelskie
Smakuj życie!

Formularz cenowy szacowania wartości zamówienia

ZAJĘCIA WZMACNIAJĄCE MOTYWACJĘ

w ramach projektu „Integracja społeczna osób najbardziej potrzebujących wsparcia w
Gminie Frampol”

.....

.....

.....

Nazwa, adres, telefon, e-mail Wykonawcy

Szacunkowa wartość:

OFEROWANA CENA NETTO zł za 1 godz. x 108 godz. =zł

OFEROWANA CENA BRUTTO zł za 1 godz. x 108 godz. =zł

.....

Miejscowości data

.....

Podpis osoby upoważnionej

