



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

ZAPYTANIE OFERTOWE

Zagłębiowskie Centrum Onkologii Szpital Specjalistyczny w Dąbrowie Górniczej zwraca się z prośbą o przedstawienie oferty cenowo –terminowej na przeprowadzenie szkoleń realizowanych w ramach Projektu: „Zdrowy pracownik w Zagłębiowskim Centrum Onkologii” Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (Europejski Fundusz Społeczny+)

Pakiet 1:

Szkolenie z zakresu ergonomii pracy:

l.p	Temat szkolenia	Ilość uczestników os.	Liczba grup szkoleniowych
1	2	3	4
1	ERGONOMIA PRACY*	96 osób	8

*Szczegółowy opis Szkolenia „Ergonomia pracy”.

Szkolenie dla personelu zatrudnionego w ZCO Szpital Specjalistyczny .

Program Szkolenia „Ergonomia pracy” (8h) – wymagania szczegółowe:

- Zasady ergonomicznej postawy ciała w czasie pracy z pacjentem w formie: teorii oraz treningu praktycznych umiejętności,
- ćwiczenia niwelujące przeciążenia kręgosłupa fizjoterapeuty,
- ćwiczenia oddechowe,
- nauka ergonomii postaw poprzez techniki panowania nad myślami,
- ćwiczenia postawy ciała,
- moduł zawierający techniki i sposoby poprawy ergonomii,
- techniki relaksacyjne,
- profilaktyka i praktyka uwalniania napięcia układu nerwowego oraz relaksacji mięśniowej,
- profilaktyka uwalniania napięcia mięśniowego
- Program Szkolenia powinien obejmować w części praktycznej:
4 godziny ćwiczeń: techniki podczas pracy z pacjentem, ćwiczenia oddechowe, ćwiczenia postawy ciała, techniki relaksacyjne, techniki uwalniania napięcia mięśniowego i nerwowego.

Organizacja i przeprowadzenie szkolenia.

Prowadzący szkolenie: Szkol. przeprowadzą osoby o odpowiednich kompetencjach w obszarze szkolenia,



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

wykształcenie kierunkowe (m.in. fizjoterapia, z zakresu BHP), przeprowadzonych w ostatnich 2 latach co najmniej 50h szkoleń zbieżnych z tematyką szkolenia (wykształcenie potwierdzone dokumentami).

Miejsce i forma szkolenia: formuła tradycyjna w siedzibie firmy.

Żywnienie:

obiad jednodaniowy (II danie z dodatkiem potrawy mięsnej)

kawa rozpuszczalna, mielona /herbata x 3 smaki / , cukier w saszetkach, mleko do kawy, zimnej napoje woda gazowana i niegazowana : po 0,5l /osoba, soki 0,5l/osoba

wyposażenie: kubeczki jednorazowe gorące i zimne napoje, łyżeczki, serwetki, jednorazowe talerzyki.

ciasteczka kruche x 3 rodzaje , przekąski na słodko różne rodzaje (paluszki, krakersy), owoce 2-3 rodzajów

Materiały:

notes, długopis z logo, materiały szkoleniowe - drukowane. Materiały drukowane: będą uwzględniać potrzeby osób słabowidzących, np. poprzez wykorzystanie dużych czcionek, wysokiego kontrastu między tekstem a tłem.

Upominek dla każdego uczestnika – ergonomiczna podkładka pod nadgarstek.

Organizacja grup:

8 grup x 12 osób.

Ergonomia pracy: 8 grup x 8h szkoleniowych z przerwami.

Wybór ofert: Na podstawie oferty, cena brutto.

Termin realizacji: od podpisania umowy do 15.01.2027r.

Narzędzia pomiaru:

certyfikat/zaświadczenie ukończenia szkolenia/warsztatu lub inny równoważny dokument ze wskazaniem liczby godzin, lista obecności zawierająca co najmniej datę, godziny, miejsce, imię i nazwisko uczestnika, podpis uczestnika, podpis prowadzącego.

Wystawienie certyfikatu po każdym szkoleniu.

Na wszystkich dokumentach, materiałach drukowanych, programach szkoleń, listach obecności, certyfikatach/zaświadczeniach, prezentacjach, długopisach itp. należy umieścić logo: Funduszy Europejskich dla Śląskiego, Rzeczpospolita Polska, Dofinansowane przez Unię Europejską, Województwo Śląskie.

Za realizację szkolenia odpowiedzialna będzie firma zewnętrzna realizująca zlecenie.

Wszystkie wydatki poniesione przez firmę szkoleniową pokryte będą w ramach własnych.

Ofertę cenową wraz z zakresem tematycznym szkolenia należy przesłać na adres e -mail:

dlaskawiec@zco-dg.pl, bhp@zco-dg.pl do dnia 30.07.2026r

Zm. Dyrektora ds. Lecznictwa
Zagłębiowskie Centrum Onkologii
Specjalista Specjalistyczny im. S. Starkławska
w Dąbrowie Górniczej
dr n. med. Teresa Sztetnicka



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

ZAPYTANIE OFERTOWE

Zagłębiowskie Centrum Onkologii Szpital Specjalistyczny w Dąbrowie Górniczej zwraca się z prośbą o przedstawienie oferty cenowo –terminowej na przeprowadzenie szkoleń realizowanych w ramach Projektu: „Zdrowy pracownik w Zagłębiowskim Centrum Onkologii” Projekt współfinansowany przez Unię Europejską z Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Fundusze Europejskie dla Śląskiego 2021-2027 (Europejski Fundusz Społeczny+)

Pakiet 2:

Szkolenie z zakresu stres a wypalenie zawodowe

l.p	Temat szkolenia	Ilość uczestników os.	Liczba grup szkoleniowych
1	2	3	4
1	WPLYW STRESU NA WYPALENIE ZAWODOWE*	108 osób	9

* Szczegółowy opis Szkolenia „Wpływ stresu na wypalenie zawodowe”:

Szkolenie dla personelu zatrudnionego w ZCO Szpital Specjalistyczny .

Program Szkolenia "Wpływ stresu na wypalenie zawodowe" (8h) – wymagania szczegółowe:

- asertywność,
- techniki asertywnej odmowy,
- sztukę wyznaczania granic w relacjach z pacjentem,
- stres jako reakcja fizjologiczna i psychiczna,
- sposoby radzenia sobie ze stresem w tym techniki relaksacyjne,
- dobry i zły stres,
- zwiększenie komfortu osobistego podczas pracy,
- konflikty w zespole i ich wpływ na relacje pracowników pacjentów i ich rodzin,
- konflikt na linii personel – pacjent, personel – rodzina pacjenta;
- przyczyny powstawania konfliktów,
- rodzaje konfliktów,
- ocena ryzyka występowania konfliktu,
- techniki rozwiązywania konfliktów, warsztaty umiejętności,
- techniki i sposoby działania, by zadbać o siebie i by proces komunikacji z odbiorcami przebiegał w pożądanym sposób,
- metody kontrolowania emocji i zapobiegania wypaleniu zawodowemu
- warsztat: studium przypadku - kryzysy w placówkach ochrony zdrowia oraz trening właściwych postaw w sytuacji kryzysowej, reagowanie na trudne rozmowy
- techniki rozładowywania stresu dźwiękiem

„Zdrowy pracownik w Zagłębiowskim Centrum Onkologii „



Fundusze Europejskie
dla Śląskiego



Rzeczpospolita
Polska

Dofinansowane przez
Unię Europejską



Województwo
Śląskie

Program Szkolenia powinien obejmować w części praktycznej 4 godziny ćwiczeń.

Pracownicy zostaną podzieleni na grupy wedle stanowisk, a trener dostosuje warsztaty do stanowisk osób biorących w nich udział.

Organizacja i przeprowadzenie szkolenia.

Prowadzący szkolenie: Szkol. przeprowadzą osoby o odpowiednich kompetencjach w obszarze szkolenia, wykształcenie kierunkowe (m.in. psychologia), przeprowadzonych w ostatnich 2 latach co najmniej 50h szkoleń zbieżnych z tematyką szkolenia (wykształcenie potwierdzone dokumentami).

Miejsce i forma szkolenia: formuła tradycyjna w siedzibie firmy.

Żywnienie:

obiad jednodaniowy (II danie z dodatkiem potrawy mięsnej)

kawa rozpuszczalna, mielona /herbata x 3 smaki / , cukier w saszetkach, mleko do kawy, zimnej napoje woda gazowana i niegazowana : po 0,5l /osoba, soki 0,5l/osoba

wyposażenie: kubeczki jednorazowe gorące i zimne napoje, łyżeczki, serwetki, jednorazowe talerzyki.

ciasteczka kruche x 3 rodzaje , przekąski na słodko różne rodzaje (paluszki, krakersy), owoce 2-3 rodzajów.

Materiały:

notes, długopis z logo, materiały szkoleniowy - drukowane. Materiały drukowane: będą uwzględniać potrzeby osób słabowidzących, np. poprzez wykorzystanie dużych czcionek, wysokiego kontrastu między tekstem a tłem.

Upominek dla każdego uczestnika: ergonomiczna podkładka pod nadgarstek.

Organizacja grup:

9 grup x 12 osób.

Wpływ stresu na wypalenie zawodowe: 9 grup x 8h szkoleniowych z przerwami.

Termin realizacji: od podpisania umowy do 15.01.2027r.

Wybór ofert: Na podstawie oferty, cena brutto.

Narzędzia pomiaru: certyfikat/zaświadczenie ukończenia szkolenia/warsztatu ze wskazaniem liczby godzin, lista obecności zawierająca co najmniej datę, godziny, miejsce, imię i nazwisko uczestnika, podpis uczestnika, podpis prowadzącego. Wystawienie certyfikatu po każdym szkoleniu.

Na wszystkich dokumentach, materiałach drukowanych, programach szkoleń, listach obecności, certyfikatach/zaświadczeniach, prezentacjach, długopisach itp. należy umieścić logo: Funduszy Europejskich dla Śląskiego, Rzeczpospolita Polska, Dofinansowane przez Unię Europejską, Województwo Śląskie.

Za realizację szkolenia odpowiedzialna będzie firma zewnętrzna realizująca zlecenie.

Wszystkie wydatki poniesione przez firmę szkoleniową pokryte będą w ramach własnych.

Ofertę cenową wraz z zakresem tematycznym szkolenia należy przesłać na adres e -mail:

dlaskawiec@zco-dg.pl, bhp@zco-dg.pl do dnia 30.07.2026r

Za Dyrektora ds. Lecznictwa
Zagłębiowskie Centrum Onkologii
Specjalizujący w im. Sz. Starkiewicza
w Oddziale Ginekologicznej
dr. med. Tomasz Szczępanik

„Zdrowy pracownik w Zagłębiowskim Centrum Onkologii „