



Projekt współfinansowany ze środków Unii Europejskiej w ramach Europejskiego Funduszu Społecznego

Załącznik nr 1

## OPIS PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

### PROGRAM SZKOLENIOWY

#### MODUŁ I – Kucharz małej gastronomii z elementami dietetyki

Szczegółowy program szkolenia:

Lp.	Temat	Liczba godzin ogółem	Liczba godzin zajęć teoret.	Liczba godzin zajęć prakt.
1.	Organizacja gastronomii.	162 h	42 h	60 h na grupę
2.	Podstawowe pojęcia w technologii gastronomicznej: surowiec, półprodukt, proces produkcyjny, proces technologiczny, przechowywanie, obróbka wstępna, obróbka zasadnicza.			
3.	Proces technologiczny w gastronomii: <ul style="list-style-type: none"> <li>• obróbka wstępna</li> <li>• obróbka cieplna</li> </ul>			
4.	Przechowywanie i ocena jakości surowców, półproduktów i gotowych potraw.			
5.	Charakterystyka towaroznawcza i zastosowanie w technologii gastronomicznej warzyw, owoców i grzybów.			
6.	Charakterystyka towaroznawcza i zastosowanie w technologii gastronomicznej mleka i jaj.			
7.	Charakterystyka towaroznawcza i zastosowanie w technologii gastronomicznej mąki i kasz.			
8.	Technika sporządzania zup i sosów.			
9.	Charakterystyka towaroznawcza i zastosowanie w technologii gastronomicznej mięsa zwierząt rzeźnych, drobiu, ryb.			
10.	Potrawy półmięsne, barowe.			
11.	Podstawowa dieta lekkostrawna			
12.	Technika sporządzania podstawowych ciast, deserów i napojów.			
13.	Technika sporządzania prostych potraw dietetycznych.			
14.	Carving – sztuka rzeźbienia w warzywach i owocach			
15.	Warsztaty z zakresu baristyki			
16.	Żywnienie dzieci chorych i zdrowych.			
17.	Zasady obsługi gościa w gastronomii			
18.	Zasady nakrywania do stołu oraz serwowania potraw			
19.	Zasady żywienia dietetycznego			
20.	Żywnienie ludzi z nadwagą			
21.	Minimum sanitarne.			
22.	Podstawy zasad żywienia człowieka.			
23.	Podstawy wyposażenia technicznego.			
24.	Podstawy prawa pracy i rachunkowości gastronomicznej.			
<b>OGÓLEM</b>		<b>162</b>	<b>42</b>	<b>120</b>



Po ukończeniu szkolenia, Wykonawca zobowiązany będzie wydać uczestnikom zaświadczenie na druku, którego wzór określa rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 11.01.2012 w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 186).

## Moduł II – Warsztaty aktywnego poszukiwania pracy

### Plan nauczania określający nazwę zajęć edukacyjnych i ich wymiar:

L.p.	Temat	Liczba godzin ogółem	Liczba godzin zajęć teoret.	Liczba godzin zajęć prakt.
1.	Bilans umiejętności zawodowych: <ul style="list-style-type: none"> <li>Stosunek do bezrobocia i pracy – analiza postaw.</li> <li>Analiza SWOT – zasady.</li> </ul>	29	13	16
2.	Lokalny rynek pracy: <ul style="list-style-type: none"> <li>Przegląd instytucji związanych z rynkiem pracy oraz omówienie roli, jaką mogą odegrać dla poszukujących.</li> <li>Roboty publiczne oraz prace interwencyjne.</li> <li>Podstawowe przepisy prawne: Ustawa o zatrudnieniu i bezrobociu, Kodeks pracy, Kodeks handlowy, Kodeks administracyjny.</li> </ul>			
3.	Dokumenty – życiorys, podanie: <ul style="list-style-type: none"> <li>Wypełnienie kwestionariusza osobowego</li> <li>Podanie</li> <li>Życiorys</li> </ul>			
4.	Drogi do pracodawcy: <ul style="list-style-type: none"> <li>Jak i od kogo można dowiedzieć się o wolnych miejscach pracy.</li> <li>Prasa – jak ją czytać.</li> <li>Budowanie sieci kontaktów.</li> </ul>			
5.	Oferty pracy: <ul style="list-style-type: none"> <li>Analiza ogłoszeń o pracy.</li> <li>Pisanie ofert.</li> <li>List motywacyjny.</li> </ul>			
6.	Telefonowanie: <ul style="list-style-type: none"> <li>Telefon – narzędzie komunikacji.</li> <li>Planowanie rozmowy telefonicznej.</li> <li>Symulowanie rozmów telefonicznych</li> </ul>			
7.	Rozmowy: <ul style="list-style-type: none"> <li>Przygotowanie do rozmowy z pracodawcą (interview).</li> <li>Asertywność.</li> <li>Symulowanie rozmów.</li> </ul>			
8.	Autoprezentacja: <ul style="list-style-type: none"> <li>Komunikacja niewerbalna (wejście do pokoju, przywitanie, uścisk ręki, postawa przy siedzeniu, wygląd, grzeczność i budzące zaufanie maniery).</li> <li>Komunikacja werbalna (sposób wyrażania się, właściwa odpowiedź na pytania, okazanie zainteresowania pracą).</li> </ul>			
9.	Jak utrzymać pracę: <ul style="list-style-type: none"> <li>Pierwszy dzień.</li> <li>Zasady utrzymania pracy.</li> <li>Sztuka kompromisu.</li> </ul>			
10.	Konsultacje indywidualne z doradcą zawodowym.			
<b>OGÓŁEM</b>		<b>29</b>	<b>13</b>	<b>16</b>



## Moduł III – Nowoczesny sprzedawca z obsługą komputera i kas fiskalnych

### Szczegółowy program szkolenia:

L.p.	Temat	Liczba godzin ogółem	Liczba godzin zajęć teoret.	Liczba godzin zajęć prakt.
1.	Działalność handlowa	84	36	48
2.	Przedsiębiorstwa handlowe			
3.	Elementy towaroznawstwa			
4.	Formy i organizacja sprzedaży			
5.	Sztuka sprzedawania			
6.	Ochrona konsumenta			
7.	Komputerowe wspomaganie pracy w handlu			
8.	Rachunkowość sklepowa			
9.	Wybrane zagadnienia z promocji			
10.	Obsługa kas fiskalnych.			
11.	Minimum sanitarne			
12.	Bezpieczeństwo i higiena pracy.			
<b>OGÓŁEM</b>		<b>84</b>	<b>36</b>	<b>48</b>

Po ukończeniu szkolenia, Wykonawca zobowiązany będzie wydać uczestnikom zaświadczenie na druku, którego wzór określa rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 11.01.2012 w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 186).

## Moduł IV – Terapia psychologiczna

### Plan nauczania określający nazwę zajęć edukacyjnych i ich wymiar:

Lp.	Temat	Liczba godzin ogółem	Liczba godzin zajęć teoret.	Liczba godzin zajęć prakt.
1.	<b>Ogólne wiadomości na temat terapii psychologicznej.</b>	29	14	15
2.	<b>Podstawowe rodzaje terapii psychologicznej:</b> - psychoterapia psychoanalityczna, - psychoterapia behawioralno – poznawcza, - psychoterapia humanistyczna, - psychoterapia systemowa.			
3.	<b>Etapy osiągania zmian w psychoterapii:</b> - etap początkowy psychoterapii. Nawiązanie kontaktu i angażowanie się pacjenta. *(ćwiczenia związane z integracją grupową, nawiązywaniem więzi z innymi osobami)			



	- etap wglądu, namysłu, dążenia do zrozumienia przyczyn własnych problemów. *(ćwiczenia dostosowane do tematu: wymiana doświadczeń związanych z chorobą, problemami osobistymi, traumatycznymi wydarzeniami) - etap przygotowania do zmian zachowania i ćwiczenia nowych zachowań. *(ćwiczenia związane z tematem zajęć: wsparcie uczestników, adekwatne pełnienie ról społecznych, zawodowych) - etap utrwalania i rozszerzania zmian. *ćwiczenia związane ze wzmacnianiem dążenia do samodzielności, indywidualnej aktywności).			
4.	<b>Psychoterapia jako proces uczenia się rozwiązywania problemów.</b> - przykładowe ćwiczenia			
5.	<b>Konsultacje indywidualne z psychologiem.</b>			
<b>OGÓŁEM</b>		<b>29</b>	<b>14</b>	<b>15</b>

## Moduł V – Trening kompetencji i umiejętności społecznych

### Plan nauczania określający nazwę zajęć edukacyjnych i ich wymiar:

Lp.	Temat	Liczba godzin ogółem	Liczba godzin zajęć teoret.	Liczba godzin zajęć prakt.
1.	Ogólne wiadomości i rodzaje kompetencji i umiejętności społecznych. • podstawowe właściwości kompetencji i umiejętności społecznych • struktura kompetencji i umiejętności społecznych	29	12	17
2.	Aktywne słuchanie: • podstawowe umiejętności przydatne w rozmowie.			
3.	Poziomy kompetencji i umiejętności społecznych • przykładowe ćwiczenia na komunikację jednokierunkową. • przykładowe ćwiczenia na komunikację dwukierunkową			
4.	Komunikacja niewerbalna: • przykładowe ćwiczenia na komunikację niewerbalną.			
5.	Asertywność: • podstawowe wiadomości o asertywności • przykładowe ćwiczenia			
6.	Radzenie sobie w trudnych sytuacjach: • przykładowe ćwiczenia			
7.	Konsultacje psychologiczne.			
<b>OGÓŁEM</b>		<b>29</b>	<b>12</b>	<b>17</b>

## Moduł VI – Kosmetyczka z wizażem i stylizacją paznokci

Lp.	Temat	Liczba godzin ogółem	Liczba godzin zajęć teoret.	Liczba godzin zajęć prakt.
1.	Anatomia i fizjologia człowieka	96	30	66
2.	Kosmetologia			
3.	Dermatologia			
4.	Chemia surowców kosmetycznych			
5.	Ziołolecznictwo			



6.	Higiena			
7.	Fizykoterapia			
8.	Wybrane zagadnienia z wizażu i stylizacji			
9.	Stylizacja paznokci			
10.	Techniki przeprowadzania zabiegów pielęgnacyjnych i upiększających			
<b>OGÓŁEM</b>		<b>96</b>	<b>30</b>	<b>66</b>

Po ukończeniu szkolenia, Wykonawca zobowiązany będzie wydać uczestnikom zaświadczenie na druku, którego wzór określa rozporządzenie Ministra Edukacji Narodowej z dn. 11.01.2012 w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (Dz. U. poz. 186).

## Moduł VII – Terapia psychologiczna

### Plan nauczania określający nazwę zajęć edukacyjnych i ich wymiar:

L.p.	Temat	Liczba godzin ogółem	Liczba godzin zajęć teoret.	Liczba godzin zajęć prakt.
1.	<b>Ogólne wiadomości na temat terapii psychologicznej.</b>			
2.	<b>Podstawowe rodzaje terapii psychologicznej:</b> - psychoterapia psychoanalityczna, - psychoterapia behawioralno – poznawcza, - psychoterapia humanistyczna, - psychoterapia systemowa.			
3.	<b>Etapy osiągania zmian w psychoterapii:</b> - etap początkowy psychoterapii. Nawiązanie kontaktu i angażowanie się pacjenta. *(ćwiczenia związane z integracją grupową, nawiązywaniem więzi z innymi osobami) - etap wglądu, namysłu, dążenia do zrozumienia przyczyn własnych problemów. *(ćwiczenia dostosowane do tematu: wymiana doświadczeń związanych z chorobą, problemami osobistymi, traumatycznymi wydarzeniami) - etap przygotowania do zmian zachowania i ćwiczenia nowych zachowań. *(ćwiczenia związane z tematem zajęć: wsparcie uczestników, adekwatne pełnienie ról społecznych, zawodowych) - etap utrwalania i rozszerzania zmian. *ćwiczenia związane ze wzmacnianiem dążenia do samodzielności, indywidualnej aktywności).	<b>29</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
4.	<b>Psychoterapia jako proces uczenia się rozwiązywania problemów.</b> - przykładowe ćwiczenia			
5.	<b>Konsultacje indywidualne z psychologiem.</b>			
<b>OGÓŁEM</b>		<b>29</b>	<b>14</b>	<b>15</b>

## Moduł VIII – Trening kompetencji i umiejętności społecznych

### Plan nauczania określający nazwę zajęć edukacyjnych i ich wymiar:

Lp.	Temat	Liczba godzin ogółem	Liczba godzin zajęć teoret.	Liczba godzin zajęć prakt.
-----	-------	----------------------	-----------------------------	----------------------------



1.	Ogólne wiadomości i rodzaje kompetencji i umiejętności społecznych. • podstawowe właściwości kompetencji i umiejętności społecznych • struktura kompetencji i umiejętności społecznych	29	12	17
2.	Aktywne słuchanie: • podstawowe umiejętności przydatne w rozmowie.			
3.	Poziomy kompetencji i umiejętności społecznych • przykładowe ćwiczenia na komunikację jednokierunkową. • przykładowe ćwiczenia na komunikację dwukierunkową			
4.	Komunikacja niewerbalna: • przykładowe ćwiczenia na komunikację niewerbalną.			
5.	Asertywność: • podstawowe wiadomości o asertywności • przykładowe ćwiczenia			
6.	Radzenie sobie w trudnych sytuacjach: • przykładowe ćwiczenia			
7.	Konsultacje psychologiczne.			
<b>OGÓŁEM</b>		<b>29</b>	<b>12</b>	<b>17</b>

## **Moduł IX- Dwudniowy wyjazd z treningiem kompetencji i umiejętności społecznych**

### **Szczegółowy opis wymagań względem 2- dniowego wyjazdu studyjnego**

1. Pojazd przystosowany do przewozu osób niepełnosprawnych z klimatyzacją, minimum 17 miejsc.
2. Wykonawca zapewni transport uczestników z Kazimierzy Wielkiej do miejsca Szkolenia i z powrotem.
3. Wykonawca zapewni hotel dla 17 osób, znajdujący się w miejscowości atrakcyjnej turystycznie w Tatrach w której znajdują się: kino, aquapark, muzeum, bank
4. Pokoje 2 -osobowe z pełnym węzłem sanitarnym i TV.
5. Wszystkie osoby muszą być zakwaterowane w hotelu w którym będą odbywały się zajęcia
6. Wykonawca zobowiązany do zapewnienia Sali w której będzie odbywać się trening
7. Podczas wyjazdu Wykonawca zapewni kadrę niezbędną do przeprowadzenia treningu.
8. Całodzienne wyżywienie dla uczestników usługi szkoleniowej.  
Wyżywienie składa się z trzech posiłków, tj.:
  - Śniadanie (szwedzki stół), w godzinach od 7.30 do 9.30: minimum jedno danie ciepłe; przekąski zimne; pieczywo jasne i ciemne; napoje gorące; soki; owoce; warzywa.
  - Obiad: dwudaniowy z deserem.
  - Kolacja: minimum jedno danie ciepłe; przekąski zimne; pieczywo jasne i ciemne; napoje gorące; soki; owoce; warzywa.
9. Przerwa kawowe: kawa, herbata, woda, soki, ciasto pieczone, owoce.
10. Wyżywienie oraz przerwy kawowe powinny być zapewnione w miejscu szkolenia
11. Wykonawca zapewni minimum jedną wycieczkę pieszą z przewodnikiem po okolicy atrakcyjnej turystycznie.
12. Parking dla autokaru.