

WZSP.KG.321.1.2019

Załącznik Nr 2 do ogłoszenia

Szczegółowy opis przedmiotu zamówienia (SOPZ)

I. OPIS OGÓLNY PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA- DO WSZYSTKICH CZĘŚCI ZAMÓWIENIA

1. Przedmiotem zamówienia jest organizacja i przeprowadzenie kursów: masaż gorącymi kamieniami, masaż ziołowymi stemplami, masaż Ajurwedyjski, masaż Lomi Lomi, masaż Bańką chińską, masaż work-site, masaż Tajski, masaż miodem i czekoladą, masaż muszlami Tygrysimi dla uczniów oraz kursów: mezoterapii cienkoigłowej i warsztaty technik relaksacyjnych dla nauczycieli Wojewódzkiego Zespołu Szkół Policealnych w Gdyni – uczestników projektu pt. „**Podniesienie jakości szkolnictwa zawodowego wojewódzkich zespołów szkół policealnych w Gdańsku, Gdyni i Słupsku**” w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020.

2. Projekt jest współfinansowany ze środków Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014 – 2020.

3. Zamawiający wymaga, aby przedmiot zamówienia był wykonany zgodnie z wymaganiami zawartymi w szczegółowym opisie przedmiotu zamówienia stanowiącym Załącznik nr 2 do ogłoszenia o zamówieniu, Wytycznych do programu kursu opisanych w części III niniejszego SOPZ oraz umowie (stanowiącej Załącznik nr 7 do ogłoszenia o zamówieniu).

4. Zamówienie zostało podzielone na cztery (4) części. Każda z części dotyczy innej specyfiki kursów. Opis każdej części zamówienia określono w części II i III SOPZ.

5. Przedmiot zamówienia:

5.1 Przedmiot zamówienia

Zamawiający wymaga kompleksowej realizacji zamówienia, tj. organizacji oraz realizacji kursów, o których mowa w ust. 1 (przewidzianych w danej części zamówienia), a w szczególności:

- a. opracowania programów kursów obejmujących zajęcia teoretyczne i praktyczne oraz szczegółowych harmonogramów realizacji kursów
- b. przeprowadzenia kursów zgodnie z przyjętymi przez Zamawiającego programami i harmonogramami,
- c. zapewnienia kadry dydaktycznej o odpowiednich kwalifikacjach i doświadczeniu,
- d. zapewnienia odpowiednio wyposażonych sal do przeprowadzenia kursów,
- e. ubezpieczenia uczestników kursów od NNW,
- f. opracowania materiałów szkoleniowych zgodnie z programami kursów oraz przekazania ich uczestnikom kursów w postaci skryptu,
- g. zapewnienia uczestnikom kursów materiałów do zajęć praktycznych oraz sprzętu/narzędzi do przeprowadzenia zajęć praktycznych w ilościach niezbędnych do należytego wykonania programu kursu.
- h. zapewnienia wyżywienia(poczęstunek) podczas kursów,
- i. monitorowania udziału uczestników oraz prowadzenia na bieżąco dokumentacji kursów,
- j. przygotowania, wydruku zaświadczeń/certyfikatów potwierdzających ukończenie kursów oraz przekazania ich uczestnikom kursów,
- k. sporządzenia i przekazania Zamawiającemu dokumentacji fotograficznej z przeprowadzonych kursów(min. 10 zdjęć na nośniku danych np. na płycie CD),
- l. oznakowania kursu zgodnie z „Wytycznymi w zakresie informacji i promocji projektów dofinansowanych w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020”.



5.2. Cel kursów

Celem kursów, o których mowa w ust. 1, jest nabycie przez uczniów i nauczycieli wiedzy i praktycznych umiejętności w zakresie danego kursu, udokumentowanych zaświadczeniem/certyfikatem, o którym mowa w ust. 5.1 lit. j.

5.3 Tematyka i opracowanie programu kursów

a) opracowanie programu kursu masaż gorącymi kamieniami z uwzględnieniem określonych przez Zamawiającego wytycznych w rozdziale III SOPZ: w terminie do 7 dni od daty zawarcia umowy oraz przeprowadzenie kursu gorącymi kamieniami w oparciu o program zgodnie z terminarzem ustalonym we współpracy z Zamawiającym, o którym mowa powyżej, w wymiarze 8 godzin zegarowych, przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 3, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 5,

b) opracowanie programu kursu masaż ziołowymi stemplami z uwzględnieniem określonych przez Zamawiającego wytycznych w rozdziale III SOPZ: w terminie do 7 dni od daty zawarcia umowy oraz przeprowadzenie kursu masaż ziołowymi stemplami w oparciu o program zgodnie z terminarzem ustalonym we współpracy z Zamawiającym, o którym mowa powyżej, w wymiarze 8 godzin zegarowych, przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 3, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 5,

c) opracowanie programu kursu masaż Ajurwedyjski z uwzględnieniem określonych przez Zamawiającego wytycznych w rozdziale III SOPZ: w terminie do 7 dni od daty zawarcia umowy oraz przeprowadzenie kursu masaż Ajurwedyjski w oparciu o program zgodnie z terminarzem ustalonym we współpracy z Zamawiającym, o którym mowa powyżej, w wymiarze 14 godzin zegarowych, przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 4, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 14,

d) opracowanie programu kursu masaż Lomi Lomi z uwzględnieniem określonych przez Zamawiającego wytycznych w rozdziale III SOPZ: w terminie do 7 dni od daty zawarcia umowy oraz przeprowadzenie kursu masaż Lomi w oparciu o program zgodnie z terminarzem ustalonym we współpracy z Zamawiającym, o którym mowa powyżej, w wymiarze 16 godzin zegarowych, przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 4, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 12,

e) opracowanie programu kursu masaż Bańką Chińską z uwzględnieniem określonych przez Zamawiającego wytycznych w rozdziale III SOPZ: w terminie do 7 dni od daty zawarcia umowy oraz przeprowadzenie kursu masaż Bańką Chińską w oparciu o program zgodnie z terminarzem ustalonym we współpracy z Zamawiającym, o którym mowa powyżej, w wymiarze 6 godzin zegarowych, przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 2, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 4,

f) opracowanie programu kursu masaż Work-site z uwzględnieniem określonych przez Zamawiającego wytycznych w rozdziale III SOPZ: w terminie do 7 dni od daty zawarcia umowy oraz przeprowadzenie kursu masaż Work-site w oparciu o program zgodnie z terminarzem ustalonym we współpracy z Zamawiającym, o którym mowa powyżej, w wymiarze 6 godzin zegarowych, przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 2, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 4,

g) opracowanie programu kursu masaż Tajski z uwzględnieniem określonych przez Zamawiającego wytycznych w rozdziale III SOPZ: w terminie do 7 dni od daty zawarcia umowy oraz przeprowadzenie kursu masaż Tajski w oparciu o program zgodnie z terminarzem ustalonym we współpracy z Zamawiającym, o którym mowa powyżej, w wymiarze 8 godzin zegarowych, przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 2, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 6,

h) opracowanie programu kursu masaż miódem i czekoladą z uwzględnieniem określonych przez Zamawiającego wytycznych w rozdziale III SOPZ: w terminie do 7 dni od daty zawarcia umowy oraz przeprowadzenie kursu masaż miódem i czekoladą w oparciu o program zgodnie z terminarzem ustalonym we współpracy z Zamawiającym, o którym mowa powyżej, w wymiarze 8 godzin zegarowych, przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 3, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 5,



i) opracowanie programu kursu masaż muszlami Tygrysimi z uwzględnieniem określonych przez Zamawiającego wytycznych w rozdziale III SOPZ: w terminie do 7 dni od daty zawarcia umowy oraz przeprowadzenie kursu masaż muszlami Tygrysimi w oparciu o program zgodnie z terminarzem ustalonym we współpracy z Zamawiającym, o którym mowa powyżej, w wymiarze 8 godzin zegarowych, przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 3, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 5,

j) opracowanie programu kursu Mezoterapii cienkoigłowej z uwzględnieniem określonych przez Zamawiającego wytycznych w rozdziale III SOPZ: w terminie do 7 dni od daty zawarcia umowy oraz przeprowadzenie kursu Mezoterapii w oparciu o program zgodnie z terminarzem ustalonym we współpracy z Zamawiającym, o którym mowa powyżej, w wymiarze 8 godzin zegarowych, przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 3, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 5,

k) opracowanie programu warsztatu technik relaksacyjnych z uwzględnieniem określonych przez Zamawiającego wytycznych w rozdziale III SOPZ: w terminie do 7 dni od daty zawarcia umowy oraz przeprowadzenie warsztatu technik relaksacyjnych w oparciu o program zgodnie z terminarzem ustalonym we współpracy z Zamawiającym, o którym mowa powyżej, w wymiarze 6 godzin zegarowych, przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 1, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 5.

5.4 Organizacja zamówienia

- 1) Przedmiot zamówienia zostanie przeprowadzony nie później niż do **30 listopada 2019 r.**
- 2) Kursy powinny być przeprowadzone w oparciu o programy, o których mowa w ust. 5.3. oraz zgodnie z harmonogramami ustalonymi we współpracy z Zamawiającym i uczestnikami kursów.
- 3) Zajęcia w ramach kursów powinny odbywać się w soboty lub w dni powszednie w godzinach wolnych od zajęć lekcyjnych. Zamawiający dopuszcza możliwość przeprowadzenia zajęć w niedzielę, za zgodą uczestników kursów.
- 4) Wykonawca jest zobowiązany do przedstawienia Zamawiającemu w terminie do 7 dni od daty zawarcia umowy:
 - a. dokładnego/dokładnych adresu/adresów miejsc, w którym/których zostaną przeprowadzone kursy,
 - b. programów kursów,
 - c. kadry szkoleniowej, tj. wykazu osób prowadzących kursy,
 - d. oświadczenia o ubezpieczeniu uczestników kursów od NNW,
 - e. wzoru certyfikatu/zaświadczenia potwierdzającego ukończenie kursów, który musi być zgodny z wymogami określonymi w Rozporządzeniu Ministra Edukacji Narodowej z dnia 18 sierpnia 2017 r. w sprawie kształcenia ustawicznego w formach pozaszkolnych (tj. Dz.U. z 2017 r., poz. 1632) oraz „Wytycznymi w zakresie informacji i promocji projektów dofinansowanych w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020”, stanowiącymi załącznik nr 11 do „Zasad wdrażania Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020” (dokumenty dostępne na stronie internetowej www.rpo.pomorskie.eu w zakładce „Zapoznaj się z prawem i dokumentami”).

5.5. Wytyczne dotyczące kursów

- 1) Wymiar poszczególnych kursów zgodnie z wytycznymi dla programów kursów w rozdziale III.
- 2) Jedna godzina zajęć teoretycznych i zajęć praktycznych liczona jest jako godzina zegarowa. Po przeprowadzonych 2 godzinach zajęć, tj. 2 x 60 minut (120 minut), należy wprowadzić minimum 10-cio minutową przerwę.
- 3) Zajęcia praktyczne obejmują pokaz czynności wykonywanych przez instruktora – osobę prowadzącą zajęcia oraz ćwiczenia praktyczne wykonywane przez uczestników kursów pod opieką osoby prowadzącej – instruktora kursu.



- 4) Przed rozpoczęciem danego kursu Wykonawca zobowiązany jest do poniesienia kosztów ubezpieczenia od NNW uczestników kursów na czas trwania kursów związanego z uczestnictwem w kursach – przy czym minimalna kwota ubezpieczenia jednego uczestnika kursów winna wynosić co najmniej 5 000 zł. Wykonawca w terminie do 7 dni od daty zawarcia umowy zobowiązany jest do przekazania Zamawiającemu oświadczenia o ubezpieczeniu uczestników kursów na wskazanych przez Zamawiającego warunkach. Obowiązek, o którym mowa w zdaniu poprzedzającym, nie uchybia obowiązkowi ubezpieczenia uczestników kursów na cały okres trwania kursów.

5.6. Kadra dydaktyczna

Wykonawca zapewni odpowiednią kadrę do prowadzenia kursów, o których mowa w ust. 1, tj. osoby posiadające doświadczenie w przeprowadzaniu kursów o tematyce objętej przedmiotem zamówienia.

5.7. Miejsce przeprowadzenia zamówienia

- 1) Części 1,2: kursy w zakresie masażu w siedzibie Zamawiającego, część 3,4 dla nauczycieli: kurs Mezoterapia cienkoigłowa oraz warsztaty technik relaksacyjnych w siedzibie Zamawiającego lub w innej placówce na terenie miasta Gdynia/Trójmiasta ,
- 2) Kursy powinny odbywać się w budynkach pozbawionych barier architektonicznych i zlokalizowanych w miejscach łatwo dostępnych dla osób korzystających ze środków komunikacji publicznej.
- 3) Sale, w których odbędą się zajęcia teoretyczne w ramach poszczególnych kursów, muszą posiadać następujący standard:
 - a. spełniać wszystkie wymogi BHP, sanitarne i przeciwpożarowe określone przepisami prawa,
 - b. być dostępne dla uczestników kursu na minimum 15 minut przed i po zajęciach,
 - c. posiadać:
 - i. zaplecze sanitarne, w tym dostęp do WC,
 - ii. oświetlenie naturalne i sztuczne;
 - iii. odpowiednią temperaturę w zależności od pory roku;
 - iv. wymianę powietrza,
 - v. zabezpieczenie przed wilgocią, niekorzystnymi warunkami cieplnymi i nasłonecznieniem,
 - d. być oznakowane zgodnie z „Wytycznymi w zakresie informacji i promocji projektów dofinansowanych w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020”, stanowiącymi załącznik nr 11 do „Zasad wdrażania Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014-2020” – dokumenty dostępne na stronie internetowej www.rpo.pomorskie.eu w zakładce „Zapoznaj się z prawem i dokumentami”).
- 4) Zajęcia praktyczne w ramach poszczególnych kursów powinny odbywać się w salach/pracowniach spełniających standard, o którym mowa w pkt. 3), a ponadto muszą być wyposażone we wszystkie urządzenia, narzędzia niezbędne do prowadzenia zajęć praktycznych.
- 5) Każdy uczestnik kursu powinien posiadać własne stanowisko do zajęć teoretycznych oraz własne wydzielone stanowisko do zajęć praktycznych.

5.8. Wyżywienie

- 1) Wykonawca zobowiązany jest do organizacji i zapewnienia serwisów kawowych dla uczestników kursów.
- 2) Serwis kawowy składa się z:
 - a. herbaty, kawy, mleczka do kawy, cukru (bez limitu),
 - b. wody mineralnej gazowanej i niegazowanej (co najmniej 250 ml na jednego uczestnika kursu),
 - c. ciastek typu kruche, pierniki, etc. – różne smaki lub równoważne.



- 3) Serwis kawowy musi być zapewniony zgodnie z następującą zasadą: 1 serwis kawowy na każde 4 godziny zajęć w ramach kursu.

5.9. Dokumentacja kursów

- 1) Wykonawca będzie zobowiązany do prowadzenia dokumentacji kursów, a w szczególności:
 - a. list obecności,
 - b. dzienników zajęć,
 - c. Zaświadczeń/certyfikatów potwierdzających ukończenie kursów,
 - d. dokumentów potwierdzających:
 - i. odbiór materiałów szkoleniowych,
 - ii. ubezpieczenie od NNW.
- 2) Wykonawca będzie zobowiązany do przekazania Zamawiającemu wpiętą w segregator kompletną i uporządkowaną dokumentację, tj.:
 - a. dokumenty, o których mowa w pkt. 1) lit a, b i d,
 - b. kopie wydanych certyfikatów/zaświadczeń potwierdzających ukończenie kursów,

Wykonawca prześle Zamawiającemu ww. dokumentację niezwłocznie po ostatnich zajęciach w ramach kursu jednak nie później niż do 10 dni od daty zakończenia ostatnich zajęć.

5.10. Komunikacja pomiędzy Zamawiającym a Wykonawcą

- 1) Wykonawca poda Zamawiającemu imiona i nazwiska dwóch osób wyznaczonych do kontaktów roboczych związanych z realizacją przedmiotu zamówienia.
- 2) Wykonawca będzie zobowiązany do przekazywania Zamawiającemu bieżącej informacji o nieobecności zgłoszonych na kursy uczestników.
- 3) Wykonawca będzie zobowiązany do umożliwienia Zamawiającemu kontroli realizacji kursów.

II – OPIS POSZCZEGÓLNYCH CZĘŚCI PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

Rodzaj kursu	Liczba osób	Liczba godzin zegarowych	M-ce prowadzenia kursu
Część 1 dla uczniów			
Masaż gorącymi kamieniami	8	8	Siedziba Zamawiającego
Masaż ziołowymi stemplami	6	8	Siedziba Zamawiającego
Masaż Ajurwedyjski	4	14	Siedziba Zamawiającego
Masaż Lomi Lomi	5	16	Siedziba Zamawiającego
Masaż bańką chińską	4	6	Siedziba Zamawiającego
Część 2 dla uczniów			
Masaż Work-site	5	6	Siedziba Zamawiającego
Masaż Tajski	4	8	Siedziba Zamawiającego
Masaż miodem i czekoladą	5	8	Siedziba Zamawiającego
Masaż muszlami Tygrysiami	5	8	Siedziba Zamawiającego



Część 3 dla nauczycieli			
Kurs mezoterapii cienkoigłowej	2	8	Siedziba Zamawiającego lub inna pracownia na terenie miasta Gdynia/Trójmiasta
Część 4 dla nauczycieli			
Warsztaty technik relaksacyjnych	3	6	Siedziba Zamawiającego lub inna pracownia na terenie miasta Gdynia/Trójmiasta

III WYTYCZNE DLA PROGRAMÓW KURSÓW

1. Wytyczne do programu kursu „Masaż gorącymi kamieniami”

1. Adresatami kursów są słuchacze/uczniowie Wojewódzkiego Zespołu Szkół Policealnych w Gdyni – uczestnicy projektu pn.: Podniesienie jakości kształcenia zawodowego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014 – 2020.

2. Celem kursu jest przede wszystkim:

- zdobycie przez uczestników kursu wiedzy teoretycznej dotyczącej zawodu masażyście,
- nabycie przez uczestników kursu umiejętności praktycznych umożliwiających samodzielne wykonywanie zawodu.

3. Kurs powinien składać się z zajęć teoretycznych oraz zajęć praktycznych. Każdy uczestnik kursu powinien posiadać własne stanowisko do zajęć teoretycznych i własne – wydzielone stanowisko do zajęć praktycznych. Zajęcia teoretyczne powinny mieć charakter wykładów. Zajęcia praktyczne powinny odbywać się w pomieszczeniach wyposażonych we wszystkie urządzenia, narzędzia i akcesoria wraz z materiałami eksploatacyjnymi (olejami do masażu, kamieniami wulkanicznymi itp.) niezbędnymi do prowadzenia zajęć praktycznych.

4. Zajęcia praktyczne obejmują pokaz czynności wykonywany przez instruktora – osobę prowadzącą zajęcia oraz ćwiczenia praktyczne wykonywane przez uczestników kursu pod opieką osoby prowadzącej – instruktora kursu.

5. Wykonawca ma zapewnić każdemu uczestnikowi kursu urządzenia, narzędzia i akcesoria niezbędne do przeprowadzenia kursu. Każdy uczestnik kursu powinien otrzymać od Wykonawcy materiały organizacyjne (harmonogram zajęć w ramach kursu wraz z krótką charakterystyką zajęć) oraz materiały pomocnicze (instruktażowe), np. skrypt lub inne tożsame publikacje.

6. Kurs powinien obejmować 8 godzin zegarowych (dla każdego z uczestników kursu), przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 3, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 5.

7. Minimalny zakres kursu powinien obejmować następujące treści:

Teoria:

- a. historia masażu kamieniami,
- b. rodzaje kamieni używanych do zabiegu
- c. zalety terapii
- d. zasady stosowania kamieni wulkanicznych
- e. wskazania i przeciwwskazania do masażu kamieniami
- f. wpływ masażu stemplami ziołowymi na organizm
- g. przygotowanie gabinetu
- h. metodyka masażu kamieniami
- i. zasady bhp podczas wykonywania zabiegu

Praktyka:



- a. przygotowanie stanowiska pracy i kamieni do zabiegu,
- b. prowadzenie masażu kamieniami
- c. higiena i konserwacja sprzętu

2. Wytyczne do programu kursu „Masaż ziołowymi stemplami”

1. Adresatami kursów są słuchacze/uczniowie Wojewódzkiego Zespołu Szkół Policealnych w Gdyni – uczestnicy projektu pn.: Podniesienie jakości kształcenia zawodowego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014 – 2020.

2. Celem kursu jest przede wszystkim:

- zdobycie przez uczestników kursu wiedzy teoretycznej dotyczącej zawodu masażyście,
- nabycie przez uczestników kursu umiejętności praktycznych umożliwiających samodzielne wykonywanie zawodu.

3. Kurs powinien składać się z zajęć teoretycznych oraz zajęć praktycznych. Każdy uczestnik kursu powinien posiadać własne stanowisko do zajęć teoretycznych i własne – wydzielone stanowisko do zajęć praktycznych. Zajęcia teoretyczne powinny mieć charakter wykładów. Zajęcia praktyczne powinny odbywać się w pomieszczeniach wyposażonych we wszystkie urządzenia, narzędzia i akcesoria wraz z materiałami eksploatacyjnymi (olejami do masażu, stemplami itp.) niezbędnymi do prowadzenia zajęć praktycznych.

4. Zajęcia praktyczne obejmują pokaz czynności wykonywany przez instruktora – osobę prowadzącą zajęcia oraz ćwiczenia praktyczne wykonywane przez uczestników kursu pod opieką osoby prowadzącej – instruktora kursu.

5. Wykonawca ma zapewnić każdemu uczestnikowi kursu urządzenia, narzędzia i akcesoria niezbędne do przeprowadzenia kursu. Każdy uczestnik kursu powinien otrzymać od Wykonawcy materiały organizacyjne (harmonogram zajęć w ramach kursu wraz z krótką charakterystyką zajęć) oraz materiały pomocnicze (instruktażowe), np. skrypt lub inne tożsame publikacje.

6. Kurs powinien obejmować 8 godzin zegarowych (dla każdego z uczestników kursu), przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 3, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 5.

7. Minimalny zakres kursu powinien obejmować następujące treści:

Teoria:

- a. historia masażu stemplami ziołowymi,
- a. rodzaje stempli ziołowych,
- b. zasady stosowania stempli ziołowych,
- c. mieszanki ziołowe,
- d. wskazania i przeciwwskazania do masażu stemplami ziołowymi,
- e. wpływ masażu stemplami ziołowymi na organizm,
- f. przygotowanie gabinetu,
- g. przebieg masażu.
- h. zasady bhp podczas wykonywania zabiegu

Praktyka:

- a. przygotowanie mieszanek ziołowych
- b. przygotowanie stanowiska pracy,
- c. prowadzenie masażu stemplami ziołowymi

3. Wytyczne do programu kursu „Masaż Ajurwedyjski”

1. Adresatami kursów są słuchacze/uczniowie Wojewódzkiego Zespołu Szkół Policealnych w Gdyni – uczestnicy projektu pn.: Podniesienie jakości kształcenia zawodowego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014 – 2020.

2. Celem kursu jest przede wszystkim:

- zdobycie przez uczestników kursu wiedzy teoretycznej dotyczącej zawodu masażyście,
- nabycie przez uczestników kursu umiejętności praktycznych umożliwiających samodzielne wykonywanie zawodu.

3. Kurs powinien składać się z zajęć teoretycznych oraz zajęć praktycznych. Każdy uczestnik kursu powinien posiadać własne stanowisko do zajęć teoretycznych i własne – wydzielone stanowisko do zajęć praktycznych. Zajęcia teoretyczne powinny mieć charakter wykładów. Zajęcia praktyczne



powinny odbywać się w pomieszczeniach wyposażonych we wszystkie urządzenia, narzędzia i akcesoria wraz z materiałami eksploatacyjnymi (olejami do masażu, środki higieny itp.) niezbędnymi do prowadzenia zajęć praktycznych.

4. Zajęcia praktyczne obejmują pokaz czynności wykonywany przez instruktora – osobę prowadzącą zajęcia oraz ćwiczenia praktyczne wykonywane przez uczestników kursu pod opieką osoby prowadzącej – instruktora kursu.

5. Wykonawca ma zapewnić każdemu uczestnikowi kursu urządzenia, narzędzia i akcesoria niezbędne do przeprowadzenia kursu. Każdy uczestnik kursu powinien otrzymać od Wykonawcy materiały organizacyjne (harmonogram zajęć w ramach kursu wraz z krótką charakterystyką zajęć) oraz materiały pomocnicze (instruktażowe), np. skrypt lub inne tożsame publikacje.

6. Kurs powinien obejmować 14 godzin zegarowych (dla każdego z uczestników kursu), przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 4, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 10.

7. Minimalny zakres kursu powinien obejmować następujące treści:

Teoria:

- a. główna koncepcja Ajurwedy – Teoria Panchamahabutas i trzech dosz,
- b. Prakriti i Vikriti oraz metody balansujące – rozpoznawanie braku harmonii w sferze poszczególnych dosz
- c. Agni, Ama i ajurwedyjski rozwój choroby
- d. wskazówki dotyczące ajurwedyjskiego podejścia do styl życia, diety i aktywności fizycznej
- e. metody diagnozy ajurwedyjskiej
- f. teoria terapii ajurwedyjskich, olejów i ziół
- g. anatomia ajurwedyjska i punkty Marma
- h. wskazania i przeciwwskazania do masażu Ajurwedyjskiego,
- i. przygotowanie gabinetu,
- j. przebieg masażu.
- k. zasady bhp podczas wykonywania zabiegu

Praktyka:

- a. przygotowanie oleju do masażu
- b. przygotowanie stanowiska pracy
- c. prowadzenie masażu Abhyanga/Vishesh – ajurwedyjski masaż całego ciała
- d. prowadzenie masażu Shiroabhyanga – hinduski masaż głowy

4. Wytyczne do programu kursu „Masaż Lomi Lomi”

1. Adresatami kursów są słuchacze/uczniowie Wojewódzkiego Zespołu Szkół Policealnych w Gdyni – uczestnicy projektu pn.: Podniesienie jakości kształcenia zawodowego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014 – 2020.

2. Celem kursu jest przede wszystkim:

- zdobycie przez uczestników kursu wiedzy teoretycznej dotyczącej zawodu masażyisty,
- nabycie przez uczestników kursu umiejętności praktycznych umożliwiających samodzielne wykonywanie zawodu.

3. Kurs powinien składać się z zajęć teoretycznych oraz zajęć praktycznych. Każdy uczestnik kursu powinien posiadać własne stanowisko do zajęć teoretycznych i własne – wydzielone stanowisko do zajęć praktycznych. Zajęcia teoretyczne powinny mieć charakter wykładów. Zajęcia praktyczne powinny odbywać się w pomieszczeniach wyposażonych we wszystkie urządzenia, narzędzia i akcesoria wraz z materiałami eksploatacyjnymi (olejami, środkami higieny itp.) niezbędnymi do prowadzenia zajęć praktycznych.

4. Zajęcia praktyczne obejmują pokaz czynności wykonywany przez instruktora – osobę prowadzącą zajęcia oraz ćwiczenia praktyczne wykonywane przez uczestników kursu pod opieką osoby prowadzącej – instruktora kursu.

5. Wykonawca ma zapewnić każdemu uczestnikowi kursu urządzenia, narzędzia i akcesoria niezbędne do przeprowadzenia kursu. Każdy uczestnik kursu powinien otrzymać od Wykonawcy



materiały organizacyjne (harmonogram zajęć w ramach kursu wraz z krótką charakterystyką zajęć) oraz materiały pomocnicze (instruktażowe), np. skrypt lub inne tożsame publikacje.

6. Kurs powinien obejmować 16 godzin zegarowych (dla każdego z uczestników kursu), przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 4, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 12.

7. Minimalny zakres kursu powinien obejmować następujące treści:

Teoria:

- a. historia masażu Lomi Lomi,
- b. rodzaje Lomi Lomi,
- c. wpływ masażu na organizm,
- d. rodzaje olejów stosowanych w czasie masażu,
- e. wskazania i przeciwwskazania do masażu Lomi Lomi,
- f. metodyka masażu,
- g. przygotowanie gabinetu,
- h. etyka obowiązująca w czasie masażu Lomi Lomi
- i. zasady bhp podczas wykonywania zabiegu

Praktyka:

- a. przygotowanie oleju do masażu
- b. przygotowanie stanowiska pracy,
- c. nauka kroków fregaty – elementy tańca Hawajskiego w czasie masażu
- d. prowadzenie masażu Lomi Lomi

5. Wytyczne do programu kursu „Masaż Bańką Chińską”

1. Adresatami kursów są słuchacze/uczniowie Wojewódzkiego Zespołu Szkół Policealnych w Gdyni – uczestnicy projektu pn.: Podniesienie jakości kształcenia zawodowego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014 – 2020.

2. Celem kursu jest przede wszystkim:

- zdobycie przez uczestników kursu wiedzy teoretycznej dotyczącej zawodu masażysty,
- nabycie przez uczestników kursu umiejętności praktycznych umożliwiających samodzielne wykonywanie zawodu.

3. Kurs powinien składać się z zajęć teoretycznych oraz zajęć praktycznych. Każdy uczestnik kursu powinien posiadać własne stanowisko do zajęć teoretycznych i własne – wydzielone stanowisko do zajęć praktycznych. Zajęcia teoretyczne powinny mieć charakter wykładów. Zajęcia praktyczne powinny odbywać się w pomieszczeniach wyposażonych we wszystkie urządzenia, narzędzia i akcesoria wraz z materiałami eksploatacyjnymi (kosmetykami, kompletami baniek itp.) niezbędnymi do prowadzenia zajęć praktycznych.

4. Zajęcia praktyczne obejmują pokaz czynności wykonywany przez instruktora – osobę prowadzącą zajęcia oraz ćwiczenia praktyczne wykonywane przez uczestników kursu pod opieką osoby prowadzącej – instruktora kursu.

5. Wykonawca ma zapewnić każdemu uczestnikowi kursu urządzenia, narzędzia i akcesoria niezbędne do przeprowadzenia kursu. Każdy uczestnik kursu powinien otrzymać od Wykonawcy materiały organizacyjne (harmonogram zajęć w ramach kursu wraz z krótką charakterystyką zajęć) oraz materiały pomocnicze (instruktażowe), np. skrypt lub inne tożsame publikacje.

6. Kurs powinien obejmować 6 godzin zegarowych (dla każdego z uczestników kursu), przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 2, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 4.

7. Minimalny zakres kursu powinien obejmować następujące treści:

Teoria:

- a. historia masażu Bańką Chińską
- b. działanie baniek chińskich na skórę i organizm człowieka
- c. zasady stosowania baniek chińskich
- d. rodzaje baniek do masażu,
- e. wskazania i przeciwwskazania do masażu bańkami chińskimi
- f. efekty zabiegu
- g. przygotowanie gabinetu
- h. przebieg masażu
- i. zasady bhp podczas wykonywania zabiegu
- j. wykorzystanie baniek chińskich w ośrodkach SPA i salonach odnowy biologicznej



Praktyka:

- a. przygotowanie baniek do masażu
- b. przygotowanie stanowiska pracy
- c. trening technik masażu na poszczególnych okolicach ciała
- d. higiena i konserwacja baniek

6. Wytczne do programu kursu „Masaż Work-site”

1. Adresatami kursów są słuchacze/uczniowie Wojewódzkiego Zespołu Szkół Policealnych w Gdyni – uczestnicy projektu pn.: Podniesienie jakości kształcenia zawodowego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014 – 2020.

2. Celem kursu jest przede wszystkim:

- zdobycie przez uczestników kursu wiedzy teoretycznej dotyczącej zawodu masażyisty,
- nabycie przez uczestników kursu umiejętności praktycznych umożliwiających samodzielne wykonywanie zawodu.

3. Kurs powinien składać się z zajęć teoretycznych oraz zajęć praktycznych. Każdy uczestnik kursu powinien posiadać własne stanowisko do zajęć teoretycznych i własne – wydzielone stanowisko do zajęć praktycznych. Zajęcia teoretyczne powinny mieć charakter wykładów. Zajęcia praktyczne powinny odbywać się w pomieszczeniach wyposażonych we wszystkie urządzenia, narzędzia i akcesoria wraz z materiałami eksploatacyjnymi (krzesło do masażu) niezbędnymi do prowadzenia zajęć praktycznych.

4. Zajęcia praktyczne obejmują pokaz czynności wykonywany przez instruktora – osobę prowadzącą zajęcia oraz ćwiczenia praktyczne wykonywane przez uczestników kursu pod opieką osoby prowadzącej – instruktora kursu.

5. Wykonawca ma zapewnić każdemu uczestnikowi kursu urządzenia, narzędzia i akcesoria niezbędne do przeprowadzenia kursu. Każdy uczestnik kursu powinien otrzymać od Wykonawcy materiały organizacyjne (harmonogram zajęć w ramach kursu wraz z krótką charakterystyką zajęć) oraz materiały pomocnicze (instruktażowe), np. skrypt lub inne tożsame publikacje.

6. Kurs powinien obejmować 6 godzin zegarowych (dla każdego z uczestników kursu), przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 2, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 4.

7. Minimalny zakres kursu powinien obejmować następujące treści:

Teoria:

- a. podstawy anatomii i fizjologii,
- b. najczęstsze przeciążenia i dolegliwości związane z pracą biurową,
- c. zalety masażu biurowego,
- d. wskazania i przeciwwskazania do zabiegu,
- e. przebieg masażu i stosowane techniki
- f. zasady bhp podczas wykonywania zabiegu

Praktyka:

- a. przygotowanie stanowiska pracy
- b. metodyka zabiegu
- c. trening technik wykorzystywanych w masażu biurowym

7. Wytczne do programu kursu „Masaż Tajski”

1. Adresatami kursów są słuchacze/uczniowie Wojewódzkiego Zespołu Szkół Policealnych w Gdyni – uczestnicy projektu pn.: Podniesienie jakości kształcenia zawodowego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014 – 2020.

2. Celem kursu jest przede wszystkim:

- zdobycie przez uczestników kursu wiedzy teoretycznej dotyczącej zawodu masażyisty,
- nabycie przez uczestników kursu umiejętności praktycznych umożliwiających samodzielne wykonywanie zawodu.

3. Kurs powinien składać się z zajęć teoretycznych oraz zajęć praktycznych. Każdy uczestnik kursu powinien posiadać własne stanowisko do zajęć teoretycznych i własne – wydzielone stanowisko do zajęć praktycznych. Zajęcia teoretyczne powinny mieć charakter wykładów. Zajęcia praktyczne



powinny odbywać się w pomieszczeniach wyposażonych we wszystkie urządzenia, narzędzia i akcesoria wraz z materiałami eksploatacyjnymi (olejami do masażu, środkami higieny itp.) niezbędnymi do prowadzenia zajęć praktycznych.

4. Zajęcia praktyczne obejmują pokaz czynności wykonywany przez instruktora – osobę prowadzącą zajęcia oraz ćwiczenia praktyczne wykonywane przez uczestników kursu pod opieką osoby prowadzącej – instruktora kursu.

5. Wykonawca ma zapewnić każdemu uczestnikowi kursu urządzenia, narzędzia i akcesoria niezbędne do przeprowadzenia kursu. Każdy uczestnik kursu powinien otrzymać od Wykonawcy materiały organizacyjne (harmonogram zajęć w ramach kursu wraz z krótką charakterystyką zajęć) oraz materiały pomocnicze (instruktażowe), np. skrypt lub inne tożsame publikacje.

6. Kurs powinien obejmować 8 godzin zegarowych (dla każdego z uczestników kursu), przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 2, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 6.

7. Minimalny zakres kursu powinien obejmować następujące treści:

Teoria:

- a. historia masażu Tajskiego,
- b. koncepcja krążenia energii w ciele człowieka,
- c. zalety masażu Tajskiego,
- d. wskazania i przeciwwskazania do masażu,
- e. przygotowanie gabinetu,
- f. przebieg masażu
- g. zasady bhp podczas wykonywania zabiegu

Praktyka:

- a. przygotowanie do zabiegu masażu
- b. metodyka masażu Tajskiego
- c. praca z ciałem, w tym:

*poprawne ułożenie ciała terapeuty

*umiejętność właściwego użycia ciężaru własnego ciała w czasie zabiegu

*techniki rozciągania kończyn i grzbietu

*techniki nacisku

8. Wytyczne do programu kursu „Masaż miodem i czekoladą”

1. Adresatami kursów są słuchacze/uczniowie Wojewódzkiego Zespołu Szkół Policealnych w Gdyni – uczestnicy projektu pn.: Podniesienie jakości kształcenia zawodowego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014 – 2020.

2. Celem kursu jest przede wszystkim:

- zdobycie przez uczestników kursu wiedzy teoretycznej dotyczącej zawodu masażyście,
- nabycie przez uczestników kursu umiejętności praktycznych umożliwiających samodzielne wykonywanie zawodu.

3. Kurs powinien składać się z zajęć teoretycznych oraz zajęć praktycznych. Każdy uczestnik kursu powinien posiadać własne stanowisko do zajęć teoretycznych i własne – wydzielone stanowisko do zajęć praktycznych. Zajęcia teoretyczne powinny mieć charakter wykładów. Zajęcia praktyczne powinny odbywać się w pomieszczeniach wyposażonych we wszystkie urządzenia, narzędzia i akcesoria wraz z materiałami eksploatacyjnymi (olejami, miodem, czekoladą do masażu itp.) niezbędnymi do prowadzenia zajęć praktycznych.

4. Zajęcia praktyczne obejmują pokaz czynności wykonywany przez instruktora – osobę prowadzącą zajęcia oraz ćwiczenia praktyczne wykonywane przez uczestników kursu pod opieką osoby prowadzącej – instruktora kursu.

5. Wykonawca ma zapewnić każdemu uczestnikowi kursu urządzenia, narzędzia i akcesoria niezbędne do przeprowadzenia kursu. Każdy uczestnik kursu powinien otrzymać od Wykonawcy materiały organizacyjne (harmonogram zajęć w ramach kursu wraz z krótką charakterystyką zajęć) oraz materiały pomocnicze (instruktażowe), np. skrypt lub inne tożsame publikacje.

6. Kurs powinien obejmować 8 godzin zegarowych (dla każdego z uczestników kursu), przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 3, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 5.

7. Minimalny zakres kursu powinien obejmować następujące treści:

Teoria:



- a. historia masażu miodem i czekoladą,
- b. walory apiterapii,
- c. działanie masażu miodem i czekoladą
- d. wskazania i przeciwwskazania do zabiegów,
- e. metodyka masażu czekoladą oraz metodyka masażu miodem.
- f. zasady bhp podczas wykonywania zabiegów

Praktyka:

- a. przygotowanie miodu i czekolady do masażu
- b. przygotowanie stanowiska pracy
- c. trening masażu gorącą czekoladą
- d. trening masażu miodem

9. Wytyczne do programu masaż muszlami Tygrysimi

1. Adresatami kursów są słuchacze/uczniowie Wojewódzkiego Zespołu Szkół Policealnych w Gdyni – uczestnicy projektu pn.: Podniesienie jakości kształcenia zawodowego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014 – 2020.

2. Celem kursu jest przede wszystkim:

- zdobycie przez uczestników kursu wiedzy teoretycznej dotyczącej zawodu masażysty,
- nabycie przez uczestników kursu umiejętności praktycznych umożliwiających samodzielne wykonywanie zawodu.

3. Kurs powinien składać się z zajęć teoretycznych oraz zajęć praktycznych. Każdy uczestnik kursu powinien posiadać własne stanowisko do zajęć teoretycznych i własne – wydzielone stanowisko do zajęć praktycznych. Zajęcia teoretyczne powinny mieć charakter wykładów. Zajęcia praktyczne powinny odbywać się w pomieszczeniach wyposażonych we wszystkie urządzenia, narzędzia i akcesoria wraz z materiałami eksploatacyjnymi (komplet muszli, aktywator, olej do masażu itp.) niezbędnymi do prowadzenia zajęć praktycznych.

4. Zajęcia praktyczne obejmują pokaz czynności wykonywany przez instruktora – osobę prowadzącą zajęcia oraz ćwiczenia praktyczne wykonywane przez uczestników kursu pod opieką osoby prowadzącej – instruktora kursu.

5. Wykonawca ma zapewnić każdemu uczestnikowi kursu urządzenia, narzędzia i akcesoria niezbędne do przeprowadzenia kursu. Każdy uczestnik kursu powinien otrzymać od Wykonawcy materiały organizacyjne (harmonogram zajęć w ramach kursu wraz z krótką charakterystyką zajęć) oraz materiały pomocnicze (instruktażowe), np. skrypt lub inne tożsame publikacje.

6. Kurs powinien obejmować 8 godzin zegarowych (dla każdego z uczestników kursu), przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 3, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 5.

7. Minimalny zakres kursu powinien obejmować następujące treści:

Teoria:

- a. historia masażu muszlami tygrysimi
- b. wpływ masażu na organizm człowieka
- c. podstawy teoretyczne masażu muszlami
- d. metodyka wykonania zabiegu
- e. wskazania i przeciwwskazania do zabiegu

Praktyka:

- a. przygotowanie stanowiska pracy i muszli tygrysimi do zabiegu
- b. rodzaje aktywatorów do muszli tygrysimi
- c. trening technik masażu muszlami tygrysimi oraz techniki manualne
- d. oczekiwane efekty zabiegu
- e. higiena i konserwacja muszli tygrysimi

10. Wytyczne do programu kursu Mezoterapia cienkoigłowa dla nauczycieli

1. Adresatami kursów są nauczyciele Wojewódzkiego Zespołu Szkół Policealnych w Gdyni – uczestnicy projektu pn.: Podniesienie jakości kształcenia zawodowego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014 – 2020.



2. Celem kursu jest przede wszystkim:

- zdobycie przez uczestników kursu wiedzy teoretycznej z zakresu mezoterapii cienkoigłowej, , jako dyscypliny kosmetyczno – medycznej ,
- nabycie przez uczestników kursu umiejętności praktycznych umożliwiających samodzielne wykonywanie zabiegu.

3. Kurs powinien składać się z zajęć teoretycznych oraz zajęć praktycznych. Zajęcia teoretyczne powinny mieć charakter wykładów. Zajęcia praktyczne powinny odbywać się w pomieszczeniach wyposażonych we wszystkie urządzenia, narzędzia i akcesoria wraz z materiałami eksploatacyjnymi niezbędnymi do prowadzenia zajęć praktycznych.

4. Zajęcia praktyczne obejmują pokaz czynności wykonywany przez instruktora – osobę prowadzącą zajęcia oraz ćwiczenia praktyczne wykonywane przez uczestników kursu pod opieką osoby prowadzącej – instruktora kursu.

5. Wykonawca ma zapewnić każdemu uczestnikowi kursu urządzenia, narzędzia i akcesoria niezbędne do przeprowadzenia kursu. Każdy uczestnik kursu powinien otrzymać od Wykonawcy materiały organizacyjne (harmonogram zajęć w ramach kursu wraz z krótką charakterystyką zajęć) oraz materiały pomocnicze (instruktażowe), np. skrypt lub inne tożsame publikacje.

6. Kurs powinien obejmować 8 godzin zegarowych (dla każdego z uczestników kursu), przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 3, a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 5.

7. Minimalny zakres kursu powinien obejmować następujące treści:

Teoria:

1. Teoretyczne podstawy zastosowania mezoterapii –
 - a. Mezoterapia igłowa – technika manualna – zabieg iniekcyjny, multiiniektory, pistolet, rollery.
 - b. Mezoterapia różnych okolic ciała – twarz, głowa, szyja, dekolte, ciało.
 - c. Lipoliza iniekcyjna – w obrębie twarzy, ciała.
2. Niezbędne przybory, akcesoria, narzędzia, materiały do wykonania zabiegu mezoterapii
3. i lipolizy iniekcyjnej.
4. Preparaty do zabiegu mezoterapii i lipolizy iniekcyjnej – rodzaje, dostępność w Polsce, ich dobór, dawki.
5. Protokoły zabiegowe – rewitalizacja skóry, łysienie, cellulit, rozstępy, protokół lipolizy iniekcyjnej. Dokumentacja.
6. Zasady bezpiecznego wykonania zabiegów, powikłania, ich rodzaje, jak ich unikać, postępowanie w przypadku ich wystąpienia.

Praktyka:

1. przygotowanie pomieszczenia
2. przygotowanie stanowiska pracy,
3. wykonywanie zabiegu.

11. Wytyczne do programu kursu Warsztaty technik relaksacyjnych dla nauczycieli

1. Adresatami kursu są nauczyciele Wojewódzkiego Zespołu Szkół Policealnych w Gdyni – uczestnicy projektu pn.: Podniesienie jakości kształcenia zawodowego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Pomorskiego na lata 2014 – 2020.

2. Celem kursu jest przede wszystkim:

- zdobycie przez uczestników kursu wiedzy teoretycznej dotyczącej technik relaksacji,
- nabycie przez uczestników kursu umiejętności praktycznych umożliwiających samodzielne wykonywanie zawodu.

3. Kurs powinien składać się z zajęć teoretycznych oraz zajęć praktycznych. Każdy uczestnik kursu powinien posiadać własne stanowisko do zajęć teoretycznych i własne – wydzielone stanowisko do zajęć praktycznych. Zajęcia teoretyczne powinny mieć charakter wykładów. Zajęcia praktyczne powinny odbywać się w pomieszczeniach wyposażonych we wszystkie urządzenia, narzędzia i akcesoria wraz z materiałami eksploatacyjnymi niezbędnymi do prowadzenia zajęć praktycznych.



4. Zajęcia praktyczne obejmują pokaz czynności wykonywany przez instruktora – osobę prowadzącą zajęcia oraz ćwiczenia praktyczne wykonywane przez uczestników kursu pod opieką osoby prowadzącej – instruktora kursu.

5. Wykonawca ma zapewnić każdemu uczestnikowi kursu urządzenia, narzędzia i akcesoria niezbędne do przeprowadzenia kursu. Każdy uczestnik kursu powinien otrzymać od Wykonawcy materiały organizacyjne (harmonogram zajęć w ramach kursu wraz z krótką charakterystyką zajęć) oraz materiały pomocnicze (instruktażowe), np. skrypt lub inne tożsame publikacje.

6. Kurs powinien obejmować 6 godzin zegarowych (dla każdego z uczestników kursu), przy czym liczba godzin zajęć teoretycznych wynosi 2 , a liczba godzin zajęć praktycznych wynosi 4 .

7. Minimalny zakres kursu powinien obejmować następujące treści:

Teoria:

- a. Rys historyczny technik relaksacyjnych,
- b. Stres i jego zdrowotne konsekwencje,
- c. Sen i jego znaczenie w życiu człowieka,
- d. Techniki relaksacji jako naturalne formy odpoczynku,
- e. Oddech,
- f. Trening Jacobsona,
- g. Trening autogenny Schultza,
- h. Wizualizacja,
- i. Dynamiczne ćwiczenia ruchowe w technikach relaksacji.

Praktyka:

- a. przygotowanie pomieszczenia do relaksacji
- b. przygotowanie stanowiska pracy,
- c. prowadzenie treningu relaksacyjnego.