

Anexa nr. nr.22.

Specificații tehnice

Numărul procedurii de achiziție: 80530000-8 ocds-b3wdp1-MD-1678978181894 din 16.03.2023
Obiectul achiziției: Servicii de formare profesională a angajaților Ministerului Justiției

Denumirea serviciilor	Denumirea modelului serviciului	Țara de origine	Producătorul	Specificarea tehnică deplină solicitată de către autoritatea contractantă	Specificarea tehnică deplină propusă de către ofertant	Standarde de referință
1	2	3	4	5	6	7
Servicii de formare profesională în domeniul managementului stresului la locul de muncă						
Lotul 1 tematica de instruire Servicii de formare profesională în domeniul managementului stresului la locul de muncă				Durata: 8 ore academice. Grupul țintă: personal cu funcții de conducere și de execuție. Programul de instruire va include, dar nu se va limita la următoarele aspecte: · Managementul Emoțional; · Tipurile de stres; · Strategii de detașare emoțională; · Metode de lucru în situație de criză. Cerințe față de prestatori: - asigurarea participanților cu materiale didactice necesare cursului de instruire, fără plăți suplimentare (manuale și caiete, pe suport de hârtie sau electronice, suport video și suport audio, în conformitate cu materialul de studiu); - evaluarea gradului de satisfacție a participanților la cursul de instruire; - eliberarea certificatului de participare la curs; - prezentarea raportului privind realizarea cursului și a rezultatului evaluării gradului de satisfacție; - prezentarea actului de predare-primire a serviciilor de instruire. - Programul de instruire. Perioada de desfășurare: 1 aprilie – 15 decembrie 2023 Numărul participanților: 10 – 15 persoane .	Inteligența emoțională și Stress management Obiectivele instruirii personalului referitor stress management: 1. Să cunoască mecanismul care generează stresul și nivelurile acestuia 2. Să știe cum pot gestiona eficient propria stare de stres Programul cursului Mecanismul de generare a stresului. Procesele psiho-fiziologice în situații stresogene ▪ Identificarea situațiilor, factorilor stresogeni și analiza reacțiilor proprii ▪ Evaluarea situației. Stress sau pseudostress ▪ Cum resimțim stresul: nivelul fizic, emoțional, cognitiv și comportamental ▪ Cunoașterea mecanismului de generare a stresului și gestionarea acestuia Inteligența emoțională. Impactul emoțiilor în situații de stress ▪ Nivelul emoțional. Conștientizarea și gestionarea emoțiilor proprii ▪ Scala stărilor emoționale și impactul acestor stări ▪ Nivelul cognitiv. Fenomene psiho-lingvistice în situații emoționale încărcate și metode de a le diminua ▪ Gândirea și afirmațiile iraționale care pot amplifica stresul. Transformarea afirmațiilor iraționale	

					▪ Capcanele mintale: Fapte versus impresii și interpretări ▪ 4 niveluri ale comunicării (autor Schulz von Thun) Procedee simple de autoajutorare în situații de stress ▪ Nivelul fizic: restabilirea respirației; scoaterea ”scutului muscular” etc. ▪ Metode pentru detașarea emoțională ▪ Algoritmul de restabilire a echilibrului fizico-emoțional în timp scurt ▪ Practici simple și eficiente de autoajutorare (exercițiul ”Problema”; exercițiul ”Evaluarea situației”; exercițiul ”Reactiv – Proactiv” și altele) ▪ Metode eficiente pentru profilaxia stresului și arderii profesionale Asigurarea participanților cu materiale didactice necesare cursului de instruire, fără plăți suplimentare (manuale și caiete, pe suport de hârtie sau electronice, suport video și suport audio, în conformitate cu materialul de studiu); Evaluarea gradului de satisfacție a participanților la cursul de instruire; Eliberarea certificatului de participare la curs; - prezentarea raportului privind realizarea cursului și a rezultatului evaluării gradului de satisfacție; Prezentarea actului de predare-primire a serviciilor de instruire. Programul de instruire. Durata: 8 ore academice. Perioada de desfășurare: 1 aprilie – 15 decembrie 2023 Numărul participanților: 10 – 15 persoane	
--	--	--	--	--	---	--