

## **Szacowanie wartości zamówienia na:**

### **Przeprowadzenie treningów redukcji stresu opartych na uważności**

W ramach rozeznania cenowego rynku i oszacowania wartości zamówienia Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy zwraca się z prośbą o dokonanie szacunkowej wyceny.

#### **I. Zamawiający**

Centralny Instytut Ochrony Pracy – Państwowy Instytut Badawczy

ul. Czerniakowska 16, 00-701 Warszawa

adres strony internetowej: [www.ciop.pl](http://www.ciop.pl)

Osoba do kontaktów w sprawie zaproszenia: Sylwia Sumińska - mail: [sysum@ciop.pl](mailto:sysum@ciop.pl)

#### **II. Przedmiot zamówienia**

W związku z realizacją projektu badawczego „Identyfikacja czynników wpływających na efektywność treningu redukcji stresu opartego o mindfulness (MBSR) poprzez monitorowanie fizjologicznych parametrów reakcji stresowej” poszukujemy trenera, który przeprowadzi treningi redukcji stresu oparte na uważności.

Treningi MBSR (Mindfulness Based Stress Reduction) obejmują cotygodniowe spotkania przez okres 8 tygodni (łącznie 8 spotkań). Każde ze spotkań trwa 2,5 godziny. Treningi łączą techniki medytacyjne wraz z ćwiczeniami ruchowymi mającymi wzmocnić świadomość ciała. Każde z ośmiu spotkań poświęcone jest innemu obszarowi uważności. Tematyki spotkań są następujące: 1) Co to jest uważność?; 2) Postrzeganie i twórcze odpowiadanie; 3) Stres i kontakt z ciałem; 4) Radzenie sobie ze stresem; 5) Uważność myśli; 6) Komunikacja i uważność emocji; 7) Życzliwość dla siebie; 8) Uważność na co dzień. Podczas treningów osoby biorące w nich udział zostaną wprowadzone w aspekty teoretyczne i praktyczne uważności. Oprócz cotygodniowych spotkań, odbędzie się jeden dzień uważności obejmujący 6 godzin praktyki uważności (9 spotkanie).

Zamówienie dotyczy przeprowadzania treningów:

- dla 52 osób (5 grup osób),
- w okresie maj – grudzień 2021r. (okres czasu dzielący start grup to min. 2 tygodnie) z możliwością przesunięcia okresu realizacji treningów do końca marca 2022 r. z uwagi na sytuację pandemiczną. Dokładny termin rozpoczęcia treningów dla każdej z grup ustalany będzie z miesięcznym wyprzedzeniem,
- zamawiający udostępnia salę wyposażoną w maty oraz poduszki do medytacji (tj. budynek Centralnego Instytutu Ochrony Pracy – Państwowego Instytutu Badawczego (CIOP-PIB), ul. Czerniakowska 16, Warszawa), w której mogą zostać przeprowadzone treningi dla 3 grup. Treningi dla pozostałych 2 grup osób będą odbywały się w sali trenera w Warszawie, wyposażonej w niezbędne materiały (tj. maty/koce oraz poduszki do medytacji),
- rekrutacją osób do treningu będzie zajmował się Zamawiający.

Od trenera oczekujemy:

- posiadania certyfikatu nauczyciela MBSR (np. Mindful Academy, Polski Instytut Mindfulness, Fundacja Rozwoju Mindfulness lub równoważne)
- co najmniej rocznego doświadczenia w prowadzeniu grupowych treningów MBSR,
- wykształcenia psychologicznego lub ukończonej szkoły psychoterapii.

#### **IV. Wycena usługi**

W ramach przedstawionej kalkulacji ceny prosimy o podanie zarówno ceny netto, jak i brutto w złotych. Uprzejmie prosimy o przekazanie wyceny do dnia **01.03.2021 r. do godz. 11:00** na adres: [sysum@ciop.pl](mailto:sysum@ciop.pl). Dodatkowych informacji udziela Pani Sylwia Sumińska tel. 22 623 32 30.

Niniejsze zapytanie ma na celu określenie wartości szacunkowej i nie stanowi oferty w myśl art. 66 Kodeksu Cywilnego, jak również nie jest ogłoszeniem w rozumieniu ustawy Prawo zamówień publicznych.