

Załącznik nr 1 do zapytania z dnia 07.12.2016 r.

| LP | Nazwa kursu | Czas trwania (godz. lekcyjne) | Ilość osób | Zakres szkolenia | Preferowane miejsce szkolenia | Uwagi |
|----|---|-------------------------------|------------|---|-------------------------------|-------|
| 1. | HR w zakresie świadczenia usług agencji pracy, leasigowania pracowników | 30h | 2 osoby | <p><u>Wybrane zagadnienia:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Proces rekrutacji i selekcji (kluczowe elementy skutecznej rekrutacji i selekcji, etapy rekrutacji). 2. Skuteczna rekrutacja: sporządzanie specyfikacji kandydata i jego kompetencji, struktura wywiadu, kwestionariusze kompetencji, profile cech, nauka tworzenia poprawnych i przyciągających odpowiednich kandydatów ogłoszeń, prowadzenie interview telefonicznego, nauka pisanie i analizowania dokumentów aplikacyjnych. 3. Równość szans: stosowanie dobrych praktyk, omówienie kwestii prawnych. 4. Metody selekcji: zapoznanie z wieloma metodami selekcji (testy wiedzy, testy psychometryczne, próbki prac, case study, prezentacje, referencje, assessment center itp.), przygotowanie i prowadzenie rozmów kwalifikacyjnych, błędy w spostrzeganiu wpływające na ocenę kandydata, rodzaje pytań, badanie kompetencji kandydata za pomocą pytań, omówienie metod selekcji, sporządzanie raportów z przebiegu rekrutacji i selekcji, radzenie sobie z subiektywnością decyzji, umiejętność prowadzenia skutecznego wywiadu/rozmowy, techniki gromadzenia dokładnych i szczegółowych informacji o kandydatach, stworzenie odpowiedniej atmosfery do rozmowy | Rybnik / Jastrzębie-Zdrój | - |



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



| | | | | | | |
|----|--------------------------------|-----|---------|---|------------------|--|
| | | | | <p>kwalifikacyjnej.</p> <p>5. Warsztaty praktyczne: role-playing wywiad wyboru, opinie i analizy po każdej rozmowie.</p> | | |
| 2. | Poligrafia i skład komputerowy | 80h | 2 osoby | <p><u>Wybrane zagadnienia:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Corel Draw - elementy i narzędzia CorelDraw. rysowanie linii, tworzenie podstawowych kształtów, zakładka transformacje, przekształcenia zaawansowane, wypełnienia i kontury, tworzenie efektów specjalnych, narzędzie kształt, pojęcie obiektu i krzywej, perspektywa, soczewka, szybkie kadrowanie, wyrównanie, rozkład, kolejność obiektów, tekst ozdobny, efekty specjalne., tekst akapitowy i jego edycja, narzędzie kształt a tekst akapitowy, drukowanie, impozycja, tworzenie dokumentu wieloużytkowego. Praca z bitmapą. Optymalizacja grafiki na potrzeby Internetu. Animacja w Corel R.A.V.E. Animacja w Corel R.A.V.E. 2. Photoshop - Okna dialogowe, palety i narzędzia Photoshopa CS2. Parametry obrazów: rozmiar, rozdzielczość, głębokość bitowa i tryb barw. Narzędzia selekcji. Wypełnianie, obrysowywanie Kadrowanie grafiki. Pędzle – tworzenie własnej grafiki. Wypełnienia. Narzędzia. Tekst – wprowadzanie i edycja. Narzędzia wektorowe. Stosowanie ścieżek i zaznaczeń. Praca z warstwami. Korekcja za pomocą poziomów i krzywych. Techniki edycyjne i retuszerskie. Filtry. Tworzenie rollovera. Tworzenie gifów animowanych. Tworzenie galerii zdjęć. 3. Komputerowy skład tekstu - Podstawy redakcji technicznej. Podstawy poligrafii. Elementy projektowania. Formatowanie kolumny, strony. Znaki drukarskie. Wielkość i kroje czcionek. Justowanie, długość wierszy, odstępy między wierszami. | Jastrzębie-Zdrój | Szkolenie skierowane do osób z niepełnosprawnością ruchową i neurologiczną |



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



| | | | | | | |
|----|---|-----|---------|--|----------------|---|
| | | | | Odstępy między wyrazami, przenoszenie, dzielenie wyrazów, podkreślenia. Formy typograficzne. | | |
| 3. | Analiza, przetwarzanie i wykorzystywanie danych telemetrycznych urządzeń satelitarnych sieci NOAA | 16h | 4 osoby | <u>Wybrane zagadnienia:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zapoznanie i omówienie podstawowych zagadnień dotyczących sieci satelitarnej NOAA. 2. Rodzaj częstotliwości pracy satelitów. 3. Rodzaje sprzętu wykorzystywanego do przetwarzania danych. 4. Oprogramowanie i jego wykorzystywanie w pracy laboratorium analitycznego. 5. Zajęcia praktyczne na sprzęcie laboratoryjnym. 6. Warsztaty z wykorzystania softu laboratoryjnego. 7. Usterki i awarie – symulacje sytuacji awaryjnych. | Do uzgodnienia | - |
| 4. | Praca metodą projektów w edukacji wczesnoszkolnej | 16h | 2 osoby | <u>Wybrane zagadnienia:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wprowadzenie w metodę edukacyjną 4C. 2. Praca metodą projektów. Praca z grupą w wieku 6-7 lat. Praca z grupą w wieku 8-14 lat. 3. Wykorzystanie narzędzi edukacyjnych LEGO (Budowanie robota WEDO). 4. Wykorzystanie narzędzi edukacyjnych LEGO (Budowanie robota EV3). 5. Edukacja matematyczna i przyrodnicza. Podstawy programowania robotów WEDO. Podstawy programowania robotów EV3. | Do uzgodnienia | - |

| | | | | | | |
|----|---|-----|---------|--|----------------|---|
| 5. | Projektowanie i prowadzenie treningów pamięci dla dzieci, młodzieży i dorosłych | 16h | 2 osoby | <u>Wybrane zagadnienia:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Grupowy trening uwagi i pamięci. 2. Metody: Łańcuchowa metoda zapamiętywania. Metoda lokalizacji. Metoda symboli. 3. Projektowanie i prowadzenie treningów pamięci i uwagi. 4. Grupowy trening twórczości i rozwiązywania problemów. 5. Projektowanie i prowadzenie treningów twórczości. 6. Wykorzystanie nowoczesnych technologii w trenowaniu zdolności poznawczych. | Do uzgodnienia | - |
| 6. | Kurs dla kandydatów na księgowego | 90h | 2 osoby | <u>Wybrane zagadnienia:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Pojęcia wstępne z rachunkowości. 2. Charakterystyka aktywów i pasywów. Prezentacja majątku oraz źródeł finansowania w bilansie. 3. Operacje gospodarcze i ich wpływ na bilans. Dowody księgowe. 4. Księgi rachunkowe. Współczesne formy prowadzenia ksiąg rachunkowych. 5. Ewidencja operacji bilansowych. Ewidencja operacji wynikowych. Ewidencja kosztów i przychodów pozostałej działalności operacyjnej. Ewidencja kosztów i przychodów działalności finansowej. Ewidencja operacji nadzwyczajnych. 6. Zasady ustalania wyniku finansowego. 7. Przykład całościowy (od bilansu otwarcia do bilansu zamknięcia oraz sporządzania rachunku zysków i strat). 8. Wybrane zagadnienia z rozliczeń publicznoprawnych (ordynacja podatkowa prawo). 9. Egzamin. | Do uzgodnienia | - |



| | | | | | | |
|----|---|-----|---------|---|------------------|--|
| 7. | Grafika komputerowa | 55h | 2 osoby | <p><u>Wybrane zagadnienia:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. PAKIET COREL - Wprowadzenie do Corel Draw i Corel Photo Paint. Instalacja oprogramowania. Omówienie i konfiguracja interfejsu programu. Podstawowe narzędzia i menu. Ćwiczenia podstawowe. Ćwiczenia zaawansowane. Praca nad własnym projektem. Edycja map bitowych. 2. PAKIET ADOBE - Wprowadzenie do Adobe Illustrator i Adobe Photo Shop. Instalacja oprogramowania. Konfiguracja oprogramowania – budowa menu. Ćwiczenia podstawowe. Ćwiczenia zaawansowane. Obróbka zdjęć – zastosowanie pluginów. Praca nad własnym projektem. 3. PODOBIEŃSTWA I RÓŻNICE POMIĘDZY PAKIETAMI COREL I ADOBE. Porównanie funkcjonalności. 4. GRAFICZNE PROGRAMY BEZPŁATNE (FREEWARE) – Gimp, Photo Editor. 5. PROGRAM GRAFICZNY PAINT SHOP PRO - Wprowadzenie. Instalacja oprogramowania. Podobieństwa i różnice pomiędzy Paint Shop Pro a Corel i Adobe. 6. APARAT CYFROWY SKANER - Obsługa urządzeń cyfrowych, Fotografia w pomieszczeniu i w plenerze. Przygotowanie zdjęć cyfrowych do obróbki. | Jastrzębie Zdrój | Szkolenie skierowane do osób z niepełnosprawnością ruchową i neurologiczną |
| 8. | Podstawy obsługi komputera - MS OFFICE WORD i EXCEL | 55h | 1 osoba | <p><u>Wybrane zagadnienia:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. EDYTOR TEKSTU WORD - Wprowadzenie. Konfiguracja. Nazewnictwo. Zasady pisania w edytorze. Listy wypunktowane i numerowane. Tabele. Funkcje zaawansowane. Tabulacja. | Jastrzębie-Zdrój | Szkolenie skierowane do osób z niepełnosprawnością |

| | | | | | | |
|-----|--|-----|--------|--|--------|--|
| | | | | <p>Przypisy. Sekcje. Znaki specjalne. Znaki niedrukowane. Autokorekta. Nagłówki i stopki. Malarz formatów, style i szablony.</p> <p>2. ARKUSZ KALKULACYJNY EXCEL- Wprowadzenie. Budowa programu. Słownictwo. Formatowanie danych. Sposoby wyświetlania. Używanie stylów. Formatowanie graficzne. Typy danych. Serie danych. Funkcje podstawowe. Tworzenie formuł. Funkcje matematyczne. Funkcje logiczne. Tworzenie baz danych. Praktyczne zastosowania. Filtrowanie i sortowanie danych. Wykresy i grafika w arkuszach kalkulacyjnych. Typy wykresów i ich zastosowanie. Elementy i modyfikacje wykresów. Własne typy wykresów.</p> | | intelektualną |
| 9. | Komunikacja i kontakt z klientem. Sposoby radzenia w sytuacji stresującej, rozwiązywanie konfliktów, marketing usług | 5h | 6 osób | <p><u>Wybrane zagadnienia:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Marketing usług gastronomicznych. 2. Prawidłowy kontakt z klientem. 3. Radzenie w sytuacji stresującej i kryzysowej. | Rybnik | Szkolenie skierowane do osób z niepełnosprawnością intelektualną |
| 10. | Przygotowywanie dań jarskich | 10h | 6 osób | <p><u>Wybrane zagadnienia:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Praktyczne warsztaty: Przygotowywanie jarskich zup, kremów i przystawek. 2. Praktyczne warsztaty: Przygotowywanie jarskich knedli, klusek oraz placzków. | Rybnik | Szkolenie skierowane do osób z niepełnosprawnością intelektualną |



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



| | | | | | | |
|-----|---|-----|---------|--|--------|--|
| 11. | Warsztaty dekorowania tortów i babeczek | 10h | 6 osób | <u>Wybrane zagadnienia:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Dekorowanie tortów w stylu angielskim: lukier maślany i cukrowy, przygotowywanie ozdób w tym stylu, samodzielne przygotowanie tortu przez każdego z uczestników. 2. Dekorowanie babeczek masą maślaną: kwiaty, szlaczki, napisy. Wykonanie babeczek i samodzielne wykonanie dekoracji przez każdego z uczestników. | Rybnik | Szkolenie skierowane do osób z niepełnosprawnością intelektualną |
| 12. | Krawiectwo | 60h | 4 osoby | <u>Wybrane zagadnienia:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Odszywanie i wszywanie kołnierzy w garniturach, płaszczach, kostiumach, bluzkach, koszulach. 2. Odszywanie zapieć krytych w płaszczach, koszulach, bluzkach, dziurek wypustkowych, dziurek ręcznych. 3. Wszywanie rękawów do garniturów, płaszczy, bluzek, koszul. 4. Odszywanie rozporków w spodniach i spódnicach - na zamek zwykły, kryty, guziki. 5. Wszywanie pasków do spodni, spódnic. 6. Wykańczanie dołów maszynowe i ręczne marynarek, żakietów, płaszczy, spódnic, spodni, sukienek. 7. Odszywanie kieszonek w marynarkach, żakietach, płaszczach, spodniach, spódnicach. 8. Szycie mankietów do bluzek, koszul, kurtek, płaszczy. 9. Wszywanie zamków do odzieży wierzchniej. 10. Rodzaje szwów 11. Rodzaje maszyn. | Rybnik | <p>Szkolenie skierowane do osób z niepełnosprawnością ruchową i neurologiczną.</p> <p>Wymogiem jest aby zajęcia odbyły się w pracowni posiadającej maszyny przemysłowe typu juki, overlock, coverlock, żelazko parowe z wytwornicą pary oraz deską z odsysaczem.</p> |



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



| | | | | | | |
|-----|---|-------|---------|---|----------------|---|
| 13. | Zasady budowy mebli ich podział. Rodzaje stosowanych materiałów oraz typy okuć meblowych wraz z zastosowaniem | 6 dni | 6 osób | <u>Wybrane zagadnienia:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. BLUM - Typy i rodzaje zawiasów meblowych. Co to jest aventos, rodzaje, zastosowanie, regulacja. Systemy szuflad ich typy, rodzaje oraz zastosowanie. Servo drive - do czego służy. 2. Dlaczego BLUM? Różnice i podobieństwa. 3. GTU – zawiasy meblowe i ich rodzaje. podnośniki gazowe i ich zastosowanie, system prowadnic oraz szuflad, rodzaje oraz typ oświetlenia meblowego 4. REJS – systemy prowadnic oraz szuflad, kosze cargo organizacja w kuchni, kosze organizacja w garderobie. 5. PEKA - PEKA w twojej kuchni, PEKA w garderobie i szafie. 6. SEVROL – szafy, zabudowy, drzwi rodzaje systemów jezdných oraz ich zastosowanie, gdzie i dlaczego stosujemy system z prowadzeniem górnym, a gdzie z dolnym, sposoby okuwania luster, szkła oraz płyty. 7. Rodzaje materiałów dla meblarstwa, różnice i podobieństwa, sposoby obróbki i konserwacji, jakie materiały stosujemy w kuchniach, jakie w łazienkach. 8. Sposoby zabezpieczania przed działaniem temperatury oraz wilgoci. 9. Błaty. 10. Uszkodzenia materiałów meblowych, co da się naprawić, a co trzeba zrobić od nowa. 11. Sprawdzian wiedzy. | Do uzgodnienia | Szkolenie skierowane do osób z niepełnosprawnością (w tym osoba niesłysząca). W ramach szkolenia wymagane jest przekazanie pomocy dydaktycznych z wzorami mocowania okuć zawiasów, systemów szuflad, drzwi. |
| 14. | Projektant odzieży - krawiecki kurs mistrzowski III | 90h | 1 osoba | <u>Wybrane zagadnienia:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Moda w praktyce - Co się sprzedaje? Trendy w modzie przynoszące największą dochodowość. Moda jako sztuka – | Do uzgodnienia | - |

| | | | | | | |
|-----|--------------|------|---------|---|----------|---|
| | stopnia | | | <p>projektowania ubrań finezyjnych. Pokaz mody – od planowania do organizacji. Moda w pełnym wachlarzu – od klasyki do Lady Gagi.</p> <p>2. Projektowanie mody - Tworzenie własnych kolekcji. Projektowanie rysunkowe, rysunki żurnalowe, szkicowanie dodatków. Modelowanie przestrzenne na manekinie. Przymiarki i ostatnie poprawki krawieckie.</p> <p>3. Szycie zaawansowane - kroje strojów wieczorowych (frak, żakiet czy tylko mankiet?) Kroje kostiumów karnawałowych i charakteryzacja na podstawie form teatralnych i filmowych. Wykańczanie dodatków. Swoboda zamiana formy na każdym etapie projektu. Krojenie i fastrygowanie części garderoby, prasowanie i podklejanie fizeliny. Wszywanie suwaków, zatrzasków rzepów i haftek. Wykroje, bo surówka to podstawa – jak połączyć części w idealną całość.</p> <p>4. Moda w detalach - dobieranie fryzur i makijaży. Dobieranie tkaniny do projektu.</p> | | |
| 15. | Kurs baristy | 40 h | 1 osoba | <p><u>Część teoretyczna:</u></p> <p>1. Kawa - jako roślina – historia, rejony uprawy, wymagania klimatyczne, odmiany, największe plantacje; - jako ziarno – obróbka, wypalanie, różnice ze względu na odmianę (Arabika, Robusta); - jako napój – sposoby sporządzania kawy, spożycie kawy na świecie.</p> <p>2. Barista - początki zawodu na świecie; - kwalifikacje i zakres obowiązków – cechy dobrego baristy.</p> <p>3. Sprzęt baristy - ekspres ciśnieniowy – budowa, parametry, rodzaje, konserwacja; - młynek – budowa, rodzaje, ustawienia.</p> | Czernica | - |



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



| | | | | | | |
|-----|----------------|------|---------|---|----------------|---|
| | | | | <p>4. Przygotowanie espresso w teorii – zasada 4M: Miscela, Macinacaffc, Machina, Mano.</p> <p><u>Część praktyczna:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie espresso, espresso doppio, ristretto, lungo. Ubicie. Parametry. Fazy ekstrakcji. Ocena jakości. 2. Pienienie mleka - właściwości mleka, techniki spieniania mleka. 3. Przygotowanie napojów kawowych z mlekiem – latte, cappucino, latte machiato. 4. Omówienie i wykorzystanie dodatków do kaw – czekolada (mocha), lody (espresso affogato), bita śmietana, sosy. 5. Latte art – sztuka „rysowania na kawie”. 6. Dobra Praktyka Higieniczna i Dobra Praktyka Produkcyjna wykorzystywane przez system zarządzania HACCP w pracy baristy. | | |
| 16. | Kurs barmański | 46 h | 1 osoba | <p><u>Wybrane zagadnienia:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Miksologia, towaroznawstwo alkoholowe, sylwetka barmana, sprzęt barmański - postawa barmana, charakterystyka pracy, prezentacja przyrządów pracy barmana, podział alkoholi na podstawowe grupy – omówienie na wybranych przykładach . 2. Praktyczna nauka przygotowywania napoi mieszanych - shakerowanych - nauka pracy shakerami /klasyczny i bostoński/. Nauka praktycznego przygotowywania dekoracji /nowoczesne style/. Przygotowywanie klasycznych drinków /ogólnoświatowych/. 3. Piwo, praktyczna nauka przygotowywania napoi mieszanych. Teoria Beeristiki - rodzaje i charakterystyka piw. Zasady free pouring /nalewanie alkoholi bezpośrednio z butelki bez miar | Do uzgodnienia | - |



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



| | | | | | | |
|-----|---------------|-------|---------|---|--------|---|
| | | | | <p>barowych. Nalewanie piwa z beczki. Przygotowywanie klasycznych drinków.</p> <p>4. Typologia wina, praktyczna nauka przygotowywania napoi mieszanych z uwzględnieniem shot drinks. Typologia wina /najważniejsze rodzaje i ich charakterystyka. Przygotowywanie napoi mieszanych klasycznych i niestandardowych.</p> <p>5. Podstawy working-flair, burning drinks. Podstawy sztuki working-flair. Burning drinks.</p> | | |
| 17. | Kadry i płace | 120 h | 1 osoba | <p><u>Wybrane zagadnienia:</u></p> <p>1. Podstawowe zagadnienia prawa pracy. Prowadzenie i kompletowanie dokumentacji pracowniczej, nawiązanie stosunku pracy. Pracodawca, pracownik , zakład pracy, stosunek pracy. Kompletowanie dokumentacji i danych osobowych niezbędnych do zawarcia umowy o pracę. Przechowywanie dokumentacji. Zawarcie umowy o pracę – termin zawarcia, treść, forma. Rodzaje umów o pracę. Inne formy zatrudnienia – stosunek pracy na podstawie powołania, wyboru, mianowania. Zgłoszenie do ZUS – terminy, dokumenty. Podstawowe obowiązki pracodawcy związane z przyjęciem pracownika do pracy i jego zatrudnieniem.</p> <p>2. Szczególne formy zatrudnienia oraz umowy cywilne o-prawne. Zatrudnienie pracownika prowadzącego działalność gospodarczą. Emeryt, rencista w firmie. Niepełnosprawni. Młodociani. Cudzoziemcy. Umowa o dzieło. Umowa zlecenie. Kontrakt menedżerski. Umowa o zarządzanie. Samozatrudnienie.</p> <p>3. Studium przypadków pracowniczych. Zmiana warunków umowy o pracę , aneksy, przeszeregowanie. Szczególne formy</p> | Rybnik | - |



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



| | | | | | | |
|-----|------------------------------------|-----|---------|--|----------------|---|
| | | | | <p>zmiany warunków umów o pracę w przypadku likwidacji pracodawcy, przejścia części zakładu pracy na innego pracodawcę. Zwolnienia grupowe. Związki zawodowe w zakładzie pracy i wynikające z ich istnienia konsekwencje. Pracodawcy, u których brak związków zawodowych. Kary, nagany i wyróżnienia. Terminy wnoszenia przez pracownika sprzeciwu.</p> <p>4. Zagadnienia płacowe - wynagradzanie za pracę - ogólne warunki ustalania. Formalno-prawne podstawy ustalania wynagrodzeń. Regulamin wynagradzania – obowiązek utworzenia, zakres regulacji, tryb ustalenia, tryb wprowadzania zmian. Formy wynagrodzeń – zasadnicza, godzinowa, akordowa, prowizyjna. Wynagrodzenia ze stosunku pracy - rodzaje (premie nagrody dodatki). Inne składniki (odprawy, gratyfikacje, odszkodowania). Wynagrodzenia za czas niewykonywania pracy (wynagrodzenie urlopowe, ekwiwalent za urlop). Zasady ustalania składników wynagrodzeń.</p> <p>5. Wynagrodzenie za czas choroby - Pojęcie choroby i niezdolności do pracy oraz jej dokumentowanie.. Zasady podlegania ubezpieczeniu chorobowemu. Wynagrodzenie za czas choroby. Zasiłek chorobowy. Prowadzenie akt osobowych.</p> | | |
| 18. | Kierowanie ruchem drogowym | 8 h | 3 osoby | Zakres szkolenia zgodny z rozporządzeniem Ministra z dnia 6 lipca 2010 r. w sprawie kierowaniem ruchu drogowego Dz. U. Poz.143 | Do uzgodnienia | - |
| 19. | Obsługa pił spalinowych i kosiarek | 16h | 1 osoba | <p><u>Wybrane zagadnienia:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Budowa i charakterystyka pilarek, kosiarek i wykaszarek. 2. Przygotowanie do pracy piły, kosiarek i wykaszarek. | Do uzgodnienia | |

| | | | | | | |
|-----|------------------------|-----|---------|---|----------------|---|
| | | | | 3. Paliwo, oleje, smary. 4. BHP przy pracy. 5. Technika pracy piłami, kosiarkami i wykaszarkami. 6. Zajęcia praktyczne. | | |
| 20. | Opiekun osób starszych | 52h | 4 osoby | <u>Wybrane zagadnienia:</u> 1. Podstawy psychologii i pedagogiki. 2. Rola i zadania opiekuna osób starszych - sylwetka opiekuna . 3. Podstawy anatomii i fizjologii człowieka. 4. Opieka i pielęgnacja pacjenta w podeszłym wieku oraz obłożnie chorego w łóżku - profilaktyka odleżyn oraz skutków długotrwałego unieruchomienia, aspekty pielęgnacyjne rehabilitacji. 5. Pierwsza pomoc. 6. Zasady żywienia ludzi starszych. 7. Wybrane zagadnienia z farmakoterapii. 8. Opieka nad umierającymi i towarzyszenie śmierci. 9. Pomoc społeczna i współpraca ze środowiskiem podopiecznego. 10. Formy organizacji czasu wolnego. 11. Promocja zdrowia i profilaktyka chorób. 12. Choroby wieku podeszłego. | Do uzgodnienia | W zakresie szkolenia należy uwzględnić badania psychologiczne dla uczestników, które są konieczne w przypadku korzystania podczas pracy (opieki nad osobami starszymi) z prywatnego samochodu oraz koszt uzyskania książeczki sanepidowskiej dla każdego uczestnika szkolenia |
| 21. | Palacz kotłów C.O. | 30h | 5 osób | <u>Wybrane zagadnienia:</u> 1. Budowa kotłów wraz z osprzętem. 2. Paliwa. 3. Paleniska. 4. Proces spalania. | Do uzgodnienia | Wymagane rozpoczęcie szkolenia w grudniu 2016 roku |

| | | | | | | |
|-----|----------------|-----|---------|--|----------|---|
| | | | | 5. Eksploatacja kotłów wraz z osprzętem. 6. Automatyka i aparatura pomiarowa . 7. Zasady BHP i przeciwpożarowe. 8. Zajęcia pogładowe. | | |
| 22. | Kurs dietetyki | 60h | 2 osoby | <u>Wybrane zagadnienia:</u> 1. Podstawy nauki o żywieniu człowieka - Historia nauki o żywieniu człowieka. Zwyczaje żywieniowe Polaków. 2. Podstawy funkcjonowania narządów organizmu człowieka. Budowa organizmu człowieka – wstęp. Układ narządów wydzielania wewnętrznego – hormony. Budowa układu pokarmowego. Budowa organizmu człowieka - narządy wewnętrzne. Budowa organizmu człowieka - skóra, włosy, paznokcie. Antagonistyczne działanie ośrodków: głodu i sytości. Trawienie i wchłanianie składników odżywczych i wody. 3. Zasady racjonalnego żywienia - właściwości składników pokarmowych. Bilans energetyczny organizmu. Wartość energetyczna pożywienia. Rola składników pokarmowych. Białka. Tłuszcze. Niezbędne nienasycone kwasy tłuszczowe. Cholesterol. Węglowodany. Błonnik pokarmowy. Składniki mineralne. Składniki mineralne - równowaga kwasowo-zasadowa. Woda, bilans wodny. Witaminy. Składniki nieodżywcze. Podział produktów spożywczych na grupy. 4. Stosowanie zasad racjonalnego żywienia. Zasady racjonalnego żywienia. Zalecenia żywieniowe Bergera 6U+U. Piramida żywienia. Normy żywienia. Tabele składu i wartości odżywczej żywności. 5. Planowanie żywienia w profilaktyce chorób cywilizacyjnych. | Katowice | - |

| | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | | <p>Charakterystyka chorób cywilizacyjnych. Błonnik i jego rola w prewencji chorób cywilizacyjnych. Ksenobiotyki i ich wpływ na organizm człowieka. Składniki odżywcze o właściwościach przeciwutleniających w profilaktyce miażdżycy i chorób nowotworowych. Sól kuchenna - wpływ na powstawanie nadciśnienia tętniczego i chorób nowotworowych. Choroby układu krążenia, nowotwory, cukrzyca. Zasady profilaktyki żywieniowej przeciwdziałającej występowaniu próchnicy zębów i osteoporozy.</p> <p>6. Planowanie diety lekkostrawnej. Cele i założenia diety lekkostrawnej. Dobór produktów spożywczych, potraw i obróbki termicznej. Zmiany, jakim podlegają wybrane składniki pokarmowe w wyniku procesów technologicznych. Planowanie i modyfikacja diety lekkostrawnej. Jakościowe i ilościowe metody oceny jadłospisów.</p> <p>7. Planowanie diety odchudzającej. Analiza masy ciała. BMI. Przyczyny otyłości. Metody leczenia otyłości. Źródła energii w diecie i metody ich ograniczania. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów. Indeks glikemiczny i jego zastosowanie. Popularne diety odchudzające w świetle współczesnej wiedzy żywieniowej. Dieta Dukana - dieta proteinowa. Ocena jadłospisów proponowanych przez "diety cud".</p> <p>8. Suplementy w diecie. Rola suplementów w diecie. Suplementacja diety w witaminy i składniki mineralne. Typy suplementów wspomagających odchudzanie.</p> | | |
|--|--|--|--|--|--|--|



| | | | | | | |
|-----|--|-----|---------|---|------|---|
| 23. | Przygotowanie menadżera branży fitness | 32h | 1 osoba | <p><u>Wybrane zagadnienia:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Skuteczna sprzedaż produktów i usług w nowoczesnym klubie fitness. Zasady, praktyczne metody i techniki skutecznej sprzedaży usług i produktów w klubie fitness. Efektywny przewodnik po sprzedaży we wszystkich strefach przychodów w nowoczesnym klubie fitness: karnety, programy, umowy, barek, odzież, akcesoria, treningi personalne i semipersonalne, porady dietetyczne. Główne zagadnienia: Techniki sprzedażowe. Analiza osobista i analiza potrzeb. Tour po klubie. Rozmowa sprzedażowa. Radzenie sobie z obiekcjami klienta. Skuteczne metody sprzedaży artykułów spożywczych, suplementów i akcesoriów. Zarządzanie sprzedażą. Prognozy i plany sprzedażowe. Systemy motywacyjne. 2. Marketing nowoczesnego klubu fitness. Skuteczne sposoby pozyskiwania nowych klientów. 3. W jaki sposób prowadzić skuteczny marketing nowoczesnego klubu fitness? Sposoby budowania silnej marki na lokalnym rynku. Budowanie przewag konkurencyjnych. Strategie walki konkurencyjnej. Główne zagadnienia: Metody skutecznego marketingu, reklamy i promocji klubu fitness. Praktyczne narzędzia pozyskiwania klientów. Zasady tworzenia rocznego planu marketingowego dla klubu fitness. 4. Co decyduje o sukcesie klubu fitness? Zarządzanie klubem, controlling. Praktyczne narzędzia i metody zarządzania klubem fitness. Najważniejsze pomiary, analizy danych pozwalające oceniać sytuację, planować przyszłe efekty. Kluczowe kompetencje menedżera w zarządzaniu zespołami wysokiej efektywności. Główne zagadnienia: Controlling i pomiary | Łódź | - |
|-----|--|-----|---------|---|------|---|

| | | | | | | |
|-----|--------------------|-----|---------|--|----------|---|
| | | | | <p>efektywności. Planowanie i prognozowanie przyszłych wyników. Systemy motywacyjne.</p> <p>5. Praktyczny warsztat marketingowy. Skuteczny plan marketingowy dla klubu fitness na najbliższe 12 miesięcy. Jak stworzyć roczny plan marketingowy dla swojego klubu fitness. Profil konkurencyjny wraz z wyróżnikami klubu na rynku, oferta i cenniki dla grupy docelowej.</p> | | |
| 24. | Animator dziecięcy | 32h | 2 osoby | <p><u>Wybrane zagadnienia:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Nowoczesne tańce animacyjne - tańce dla dzieci (Mini Disco), tańce dla dorosłych (Club Dances). 2. Przykłady zajęć animacyjnych - praktyczna nauka aerobiku, gimnastyka poranna w animacji. 3. Podstawy pracy z mikrofonem - jak mówić, by być zrozumianym, jak korzystać z mikrofonu, by rzeczywiście działał. 4. Praktyczne gry i zabawy – integracyjne, taneczne, dla małych grup i tłumów, nie wymagające żadnych rekwizytów. 5. Żonglerka w animacji – wprowadzenie, praktyczny warsztat nauki żonglowania. 6. Zajęcia relaksujące – muzykoterapia, masaż animacyjny wellness. 7. Podstawowa wiedza o malowaniu buziek, higiena pracy. Przyciąganie uwagi dziecka, zdobycie zaufania. Najczęściej spotykane wzory, ćwiczenia. 8. Balonowe Kreacje - warsztat praktyczny. Podstawowa wiedza o balonach podłużnych. Tworzenie prostych i skomplikowanych kreacji z balonika. Jak robić eventy z balonami na najwyższym | Katowice | - |

| | | | | | | |
|-----|---|------|---------|--|----------|---|
| | | | | poziomie. 9. Gry i zabawy dla dzieci i młodzieży – dynamiczne, statyczne, integracyjne, ruchowe. | | |
| 25. | Instruktor Fitness | 56 h | 1 osoba | <u>Wybrane zagadnienia:</u> 1. Zagadnienia teoretyczne (ukierunkowane na fitness): Anatomia funkcjonalna: kości, stawy, mięśnie. Biomechanika: rodzaje prac mięśniowych, zakresy ruchu, płaszczyzny, osie ciała. Fizjologia wysiłku fizycznego: wpływ wysiłku fizycznego na organizm, rodzaje włókien mięśniowych, kontrola tętna, rodzaje zmęczenia. Podstawy odnowy biologicznej i suplementacji oraz wybrane zagadnienia z metodyki. 2. Zagadnienia praktyczne: przygotowanie oraz umiejętność do prowadzenia form wytrzymałościowych (Hi/Lo, Low), form wzmacniających ciało (Shape, Tone, ABT, BPU), form mieszanych, w nich podstawową jaką jest step, a także podstawy stretchingu. | Kraków | - |
| 26. | Trójpłaszczyznowa korekcja skolioz metodą Lehnert-Schroth | 24h | 1 osoba | <u>Zajęcia teoretyczne:</u> 1. Teoretyczne podstawy metody Lehnert-Schroth, klasyfikacja skolioz. 2. Patogeneza, patomechanizm skolioz, skoliotyczny narząd ruchu, badanie i dokumentacja, nomenklatura wg. Schroth. 3. Obraz kliniczny skoliozy, bloki, kliny, skoliotyczna torsja kręgosłupa. 4. Korekcja miednicy i kręgosłupa skoliozy 3-lukowej. | Katowice | - |



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



| | | | | | | |
|-----|---|-----|---------|---|----------|---|
| | | | | <p>5. Korekcja miednicy i kręgosłupa skoliozy 4-łukowej.</p> <p>6. „Obrotowy” system oddychania w skoliozie.</p> <p>7. Nieskoliotyczne wady postawy i ich korekcja, wady wrodzone.</p> <p>8. Organizacja ćwiczeń: indywidualne, stacyjne dla dzieci, młodzieży, dorosłych.</p> <p><u>Zajęcia praktyczne:</u></p> <p>1. Korekcja skoliozy 3-łukowej.</p> <p>2. Korekcja skoliozy 4-łukowej.</p> <p>3. Terapeutyczne chwytty pomocnicze.</p> <p>4. „Cylinder mięśniowy”, „obrotowy” system oddychania w skoliozie.</p> <p>5. Terapia w nieskoliotycznych wadach postawy, chorobie Scheuermanna.</p> | | |
| 27. | Neurorozwojowe usprawnianie dzieci z różnymi typami wzmożonego napięcia mięśniowego | 16h | 1 osoba | <p><u>Wybrane zagadnienia:</u></p> <p>1. Rola ośrodków rdzeniowych i nadrdzeniowych w regulacji napięcia mięśniowego .</p> <p>2. Prezentacja różnych form wzmożonego napięcia - analiza szczegółowa spastyczności i sztywności.</p> <p>3. Czynniki wpływające na wzrost nieprawidłowego napięcia w trakcie rozwoju dziecka.</p> <p>4. Diagnostyka różnicująca typy zaburzeń napięcia mięśniowego.</p> <p>5. Kompleksowe usprawnianie dzieci ze spastycznymi typami m.p.dz.</p> | Katowice | - |



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



| | | | | | | |
|-----|---|-----|---------|--|----------|---|
| | | | | 6. Teoretyczne podstawy do stosowania gipsów hamujących. 7. Praktyczne wykorzystanie testów różnicujących oraz specyficznych form. terapii w usprawnianiu dzieci ze wzmożonym napięciem. 8. Praktyczne szkolenie w zakresie zakładania gipsów hamujących (zakładanie gipsów hamujących na kończyny dolne) - ćwiczenia na sobie. 9. Praktyczne szkolenie w zakresie zakładania gipsów hamujących - demonstracja na dziecku. 10. Wpływ gipsów hamujących na wybrane parametry posturalne - wykorzystanie obiektywnych metod pomiarowych. 11. Deformacje układu ruchu w m.p.dz i różne możliwości zabezpieczenia. 12. Postępowanie ortopedyczne w przypadku deformacji układu ruchu – podejście chailey’owskie. 13. Postępowanie neurochirurgiczne - selektywna rizotomia dorsalna (SDR) - prezentacja możliwości funkcjonalnych dziecka przed i po wykonaniu SDR. 14. Praktyczne wykorzystanie testów różnicujących oraz specyficznych form terapii w usprawnianiu dzieci ze wzmożonym napięciem - demonstracja pracy z dzieckiem. | | |
| 28. | Neurorozwojowa diagnoza i terapia dzieci z łagodnymi zaburzeniami sensorycznymi i | 16h | 1 osoba | <u>Wybrane zagadnienia:</u> 1. Diagnoza i terapia dzieci z zaburzeniami sensorycznymi w okresie przedszkolnym i szkolnym. Obserwacja kliniczna wg J. Ayres (i elementy testu południowokaliifornijskiego w ocenie układu dotykowego): u dziecka z prawidłowym | Katowice | - |



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



| | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
| | posturalno-motorycznymi (zaburzenia mechanizmu antygravitacyjnego) | | | <p>rozwojem podstawowych układów sensorycznych; u dzieci z nadwrażliwością układu dotykowego i wertykalnego; u dzieci z niedowrażliwością układu dotykowego, wertykalnego i proprioceptywnego. Terapia. Stymulacja nadwrażliwych i niedowrażliwych układów sensorycznych.</p> <p>2. Diagnoza i terapia dzieci w okresie przedszkolnym i szkolnym z zaburzeniami posturalno- motorycznymi w aspekcie zaburzonego mechanizmu antygravitacyjnego. Studium postawy poszerzone o ocenę jakości mechanizmu antygravitacyjnego i wybranych cech kompensacji obniżonego napięcia posturalnego. Analiza porównawcza wzorców posturalnych i motorycznych dzieci z różnymi typami napięcia posturalnego w oparciu o kartę badań M. Matyja. Propozycje terapeutyczne w odniesieniu do dzieci różnymi typami napięcia posturalnego.</p> <p>3. Diagnoza i terapia dzieci w okresie niemowlęcym z zaburzeniami posturalno- motorycznymi (rodzaje zaburzeń napięcia mięśniowego w zakresie szeroko pojętej normy). Analiza porównawcza rozwoju dzieci z różnymi typami napięcia posturalnego w oparciu o studium zachowań motorycznych. Propozycje rozwiązań terapeutycznych w odniesieniu do dzieci z różnymi typami napięcia posturalnego.</p> <p>4. Znaczenie informacji proprioceptywnych w systemie sterowania ruchem. Diagnoza. Określenie typu napięcia posturalnego u niemowląt w oparciu o autorski test A. Gogola oraz ocena poziomu integracji sensorycznej z wykorzystaniem testu TSFI. Terapia Efekty wpływu stymulacji neurorozwojowymi</p> | | |
|--|--|--|--|---|--|--|



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



| | | | | | | |
|-----|---|-----|---------|--|---------------------|---|
| | | | | technikami proprioceptywnymi na poziom integracji sensorycznej niemowląt. Analiza przebiegu eksperymentu klinicznego. | | |
| 29. | Prowadzenie klubu fitness | 24h | 5 osób | <p><u>Wybrane zagadnienia:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Zasady kreowania doświadczeń klienta klubu fitness. Zasady budowania lojalności klienta klubu fitness. Standardy i procedury postępowania i zachowania opracowane dla pracowników każdej strefy klubu: recepcja, instruktorzy zajęć grupowych, instruktorzy siłowni, trenerzy personalni. 2. Praktyczny warsztat sprzedażowy. Techniki sprzedażowe. Analiza osobista i analiza potrzeb. Tour po klubie. Rozmowa sprzedażowa. Radzenie sobie z obiekcjami klienta. Skuteczne metody sprzedaży artykułów spożywczych, suplementów i akcesoriów. 3. Praktyczny warsztat obsługi klienta. Praktyczne zasady tworzenia modelu świadczenia usług, obsługi, budowania lojalności i kreowania doświadczeń klienta, opracowanie i wdrożenie standardów i procedur w tym zakresie. | Czerwionka-Leszczyń | - |
| 30. | Spółeczna odpowiedzialność biznesu – czym jest CSR i jak go komunikować | 8h | 4 osoby | <p><u>Wybrane zagadnienia:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Idea społecznej odpowiedzialności biznesu i zrównoważonego rozwoju. 2. Proces wdrażania strategii CSR w organizacjach. 3. Raportowanie pozafinansowe. 4. Komunikacja CSR | Do uzgodnienia | - |

| | | | | | | |
|-----|--------------------|-----|---------|--|----------------|--|
| 31. | Szkolenie dla niań | 20h | 4 osoby | <u>Wybrane zagadnienia:</u> <ol style="list-style-type: none"> 1. Podstawy rozwoju i wychowania dziecka. 2. Dietetyka i przygotowywanie posiłków. 3. Podstawy higieny i pielęgnacji. 4. Organizacja czasu wolnego. 5. Pierwsza pomoc przedlekarska. | Do uzgodnienia | W cenie szkolenia należy uwzględnić uzyskanie książeczki zdrowia dla celów sanitarno – epidemiologicznych dla każdego uczestnika szkolenia |
|-----|--------------------|-----|---------|--|----------------|--|



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

