

Załącznik nr 1 do zapytania ofertowego z dnia 17.05.2016 r.

Nazwa kursu	Czas trwania (godz. lekcyjne)	Ilość osób	Zakres szkolenia	Preferowane miejsce szkolenia
Kurs profesjonalnego baristy	30 h	3	<p><u>Część teoretyczna:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 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. 2. Barista (początki zawodu na świecie, kwalifikacje i zakres obowiązków – cechy dobrego baristy. 3. Sprzęt baristy: ekspres ciśnieniowy – budowa, parametry, rodzaje, konserwacja; młynek – budowa, rodzaje, ustawienia. 4. Przygotowanie espresso w teorii – zasada 4M: Miscela, Macinacaffc, Machina, Mano. <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, cappuccino, latte machiato. 4. Omówienie i wykorzystanie dodatków do kaw – czekolada (mocha), lody (espresso affogato), bita śmietana, sosy. 5. Latte art – sztuka „rysowania na kawie” (serce, rozeta, tulipan). 7. Dobra Praktyka Higieniczna i Dobra Praktyka Produkcyjna wykorzystywane przez system zarządzania HACCP w pracy baristy. 	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Kurs animatora	8 h	3	<p>1. Tworzenie wielkich baniek i specjalny płyn do wielkich baniek, przyrządy do pracy z bańkami.</p> <p>2. Modelowanie balonowych zwierzątek i zabawek, różne rodzaje balonów, zasady bezpieczeństwa pracy z balonami.</p> <p>3. Nauka malowania buziek, różne rodzaje farbek i akcesoriów, jak malować bezpiecznie oraz w zależności od charakteru imprezy, na co uważać podczas malowania buziek, jak przygotować sobie stanowisko pracy,</p> <p>4. Animator Zabaw dla Dzieci w praktyce - na co trzeba uważać, jak sobie radzić, co się może zdarzyć i jak temu zapobiec, prowadzenie zabaw plastycznych, konkursy i konkurencje oraz zabawy ruchowe z dziećmi.</p>	Województwo Śląskie
Obsługa kasy fiskalnej	7 h	1	Zakres tematyczny obejmuje: wykład z zakresu organizacji pracy kasjera, obsługi kasy fiskalnej, budowy kas i ćwiczenia na różnych kasach fiskalnych.	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego
Kurs opiekuna osób starszych i niepełnosprawnych	100 h	3	<p>1. Rola i zadania opiekuna.</p> <p>2. Choroby wieku podeszłego, obserwacja chorego, pomiar i analiza parametrów.</p> <p>3. Ochrona przed zakażeniem, dezynfekcja, sterylizacja.</p> <p>4. Zasady prawidłowego żywienia ludzi chorych, starszych i niepełnosprawnych.</p> <p>5. Fizjologiczne i psychologiczne aspekty starzenia się.</p> <p>6. Postawa wobec uczuć i sposobu zachowania pielęgowanej osoby.</p> <p>7. Profilaktyka odleżyn oraz skutków długotrwałego unieruchomienia.</p> <p>8. Problemy opieki chorych niepełnosprawnych.</p> <p>9. Pielęgnacja chorych w podeszłym wieku.</p> <p>10. Proces rehabilitacji.</p> <p>11. Pierwsza pomoc w geriatrui.</p> <p>12. Wybrane zagadnienia farmakoterapii.</p>	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Obsługa klienta w usługach	30 h	1	1. Organizacja pracy w recepcji . 2. Obsługa komputera – pakiet biurowy, e-mail, skype. 3. Obsługa urządzeń biurowych . 4. Obsługa klienta „face to face”. 5. Telefoniczna obsługa klienta. 6. Obsługa klienta poprzez kanały internetowe. 7. Savoir-vivre i asertywność w pracy z klientem.	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego
Pierwsza pomoc przedmedyczna	8 h	5	1. Zachowanie podczas zdarzenia (wypadku) – bezpieczeństwo uczestników, wezwanie pomocy. 2. Resuscytacja krążeniowo-oddechowa. 3. Stany zagrożenia życia. 4. Rany i krwotoki. 5. Złamania, skręcenia, zwichnięcia .	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego
Produkcja rolet	16 h	1	1. Dobór elementów. 2. Cięcie i składanie. 3. Montaż rolet. 4. Dobór odpowiednich komponentów.	Do uzgodnienia
Kurs kroju i szycia	30 h	3	Kurs podstawowy i zaawansowany obejmujący: projektowanie, krojenie, szycie, wykonywanie prostych modeli, techniki szycia.	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego
Kurs prawa jazdy kat. B	60 h	1	Teoria 30 h, praktyka 30 h	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Dekorowanie lukrem królewskim	8 h	1	1. Przygotowanie lukru królewskiego o różnej gęstości. 2. Nauka pracy z lukrem królewskim i techniki pracy z tyłkami i workami cukierniczymi, szablonami. 3. Malowanie na lukrze. 4. Tworzenie kompozycji 2D i 3D. 5. Tworzenie koronek. 6. Technika witrażowa. 7. Technika wet on wet i brush.	Do uzgodnienia
Styl angielski od podstaw - zdobienie	8 h	1	1. Wprowadzenie: podstawowe informacje o stylu angielskim i jego odmianach (torty klasyczne, nowoczesne i rzeźbione - tzw. 3D). 2. Informacje o zastosowaniach: lukru plastycznego (uniwersalny, do modelowania, do bukietów i inne, gotowy i własnej produkcji), lukru królewskiego (różne rodzaje), barwników spożywczych (w płynie, proszku i paście/żelu). 3. Obkładanie lukrem plastycznym podkładki i atrap tortów w kształcie koła i kwadratu; 4. Nadawanie faktur powierzchni lukru plastycznego. 5. "Budowanie" tortów piętrowych i o podwójnej wysokości. 6. Barwienie lukru plastycznego. 7. Wykonywanie jadalnych wstążek i kokardek. 8. Przygotowanie ozdobnej plaketki z falbanką (wprowadzenie do podstawowych technik stosowanych przy kwiatach cukrowych). 9. Przygotowanie i barwienie lukru królewskiego. 10. Ćwiczenie podstawowych technik pracy z lukrem królewskim (metoda opadających linii i kontroli nacisku, pisanie metoda rysową). 11. Wykonanie dekoracji i monogramu z lukru królewskiego. 12. Mocowanie wstążki wokół podkładki.	Do uzgodnienia



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Polne kwiaty - zdobienie	7 h	1	1. Różne metody wykonania płatków kwiatów. 2. Różne metody wykonania środków kwiatowych. 3. Sposoby wykonywania liści na drucikach. 4. Metoda wykorzystywania drucików i taśm florystycznych do tworzenia naturalnie wyglądających łodyżek. 5. Techniki malowania kwiatów i liści. 6. Sposoby łączenia kwiatowych kompozycji i wykorzystania ich do dekoracji tortów.	Do uzgodnienia
Bukiet babeczek - zdobienie	5 h	1	1. Wykonanie kremu maślanego. 2. Techniki pracy z rękawami cukierniczymi i końcówkami dekoratorskimi. 3. Ćwiczenia wzorów, czynniki, które mają wpływ na wygląd dekoracji. 4. Szprycowanie różnych rodzajów kwiatów (róża, peonia, dalia, chryzantema, margerytka, hortensja). 5. Kompozycja bukietu babeczek w doniczce.	Do uzgodnienia
Szkolenie fitness zdrowy kręgosłup	12 h	2	1. Profilaktyka zdrowotna w pracy z kręgosłupem. 2. Analiza ćwiczeń rozluźniających. 3. Analiza ćwiczeń mobilizacyjnych. 4. Analiza ćwiczeń wzmacniających, równoważnych oraz rozciągających. 5. Elementy anatomii i patogenezy kręgosłupa. 6. Metodyka prowadzenia zajęć prozdrowotnych zdrowy kręgosłup, omówienie zasad. 7. Stretching i relaks. 8. Zajęcie w formie Master Class.	Do uzgodnienia



**Fundusze
Europejskie**
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Szkolenie step fitness	12 h	3	1. Kroki występujące w zajęciach step. 2. Najnowsze metody budowania choreografii. 3. Prawidłowa budowa lekcji choreograficznej. 4. Znaczenie motywacji. Sposoby motywowania uczestników zajęć. 5. Wykorzystanie muzyki w budowaniu energii i dostosowanie jej do zajęć. 6. Kreowanie własnego stylu. 7. Zajęcia w formie Master Class.	Do uzgodnienia
------------------------	------	---	---	----------------



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Szkolenie z dietetyki poziom I	12h	3	1. Energia (kalorie). 2. Typ budowy sylwetki (somatotyp). 3. Profile hormonalne kobiet, a dieta. 4. Działanie hormonów – leptyna, grelina, insulina, glukagon, hormon wzrostu. 3. Makroskładniki i ich rola w naszym organizmie. 7. Witaminy i minerały. 9. Antyoksydanty. 10. Sól. 11. Woda. 13. Cukier i tłuszcz – od czego tyjemy? 14. Cholesterol – totalna demitologizacja. 15. Insulina – przyjaciel czy wróg? Działanie 16. Czym jest okno anaboliczne? 17. Jak używać piramidy żywienia w sporcie? 18. Czym jest cheatmeal? 20. Czym jest dieta? 22. Popularne, działające „diety alternatywne”. 23. Dieta niskowęglowodanowa – zalety i wady. 24. Dieta ketogeniczna – zalety i wady. 25. Rotacja węglowodanów. 26. Dieta bezglutenowa, dieta paleo. 26. Głodzenie się, a spalanie tłuszczu – jak uniknąć załamania metabolicznego? 27. Postępowanie dietetyczne w wybranych chorobach przewodu pokarmowego i układu krążenia. 28. Postępowanie dietetyczne w otyłości i cukrzycy, insulinooporność.	Do uzgodnienia
--------------------------------	-----	---	--	----------------



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Szkolenie z treningu obwodowego	12 h	3	<p>1. Metodyka budowania zajęć w treningu obwodowym fitness.</p> <p>2. Czym jest trening obwodowy i do kogo jest skierowany?</p> <p>3. Dobór oraz technika wykonywania ćwiczeń.</p> <p>4. Praca z muzyką.</p> <p>5. Rola instruktora fitness w treningu obwodowym.</p> <p>6. Zasady doboru i stosowania obciążeń.</p> <p>Zajęcia prowadzone są w formie Master Class.</p>	Do uzgodnienia
Szkolenie z treningu funkcjonalnego	12 h	3	<p>1. Czym jest trening funkcjonalny?</p> <p>2. Trening funkcjonalny w ujęciu różnych dyscyplin sportu: gimnastyka, podnoszenie ciężarów, trening metaboliczny.</p> <p>3. Do kogo adresowany jest trening funkcjonalny?</p> <p>4. Używany sprzęt: sztangi, hantle, drążek, taśmy, piłki lekarskie, drabinki koordynacyjne, bosu, piłki gimnastyczne, powerbag, kettlebells.</p> <p>5. Trening prozdrowotny w ujęciu zajęć funkcjonalnych.</p> <p>6. „Klinika przysiadu” wraz z omówieniem przykładowych ćwiczeń funkcjonalnych.</p> <p>7. Trening plyometryczny.</p> <p>8. Programowanie treningu funkcjonalnego – pojęcie skalowania i dostosowania.</p> <p>9. Trening uzupełniający: cardio oraz hit.</p> <p>10. Trening funkcjonalny w ujęciu budowania masy mięśniowej, redukcji tkanki tłuszczowej, poprawy jakości i wytrzymałości mięśni.</p> <p>11. Przeciwwskazania do podjęcia aktywności ruchowej związanej z zajęciami funkcjonalnymi.</p> <p>12. Korzyści płynące z treningu funkcjonalnego.</p> <p>13. Znaczenie ruchu funkcjonalnego w aspekcie życia codziennego.</p> <p>14. Aspekt mobility – jak skutecznie wykorzystać roller, piłeczkę i gumy podczas stretchingu.</p> <p>15. Planowanie programów treningów w ujęciu zajęć funkcjonalnych.</p> <p>16. Trening funkcjonalny w warunkach plenerowych i aranżacja ćwiczeń.</p> <p>17. Wpływ treningu funkcjonalnego na aspekt społeczny i codzienne funkcjonowanie</p>	Do uzgodnienia



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



			jednostki.	
Fitness dla dzieci	8 h	1	1. Elementy tańca. 2. Ćwiczenia. 3. Korekta postawy. 4. Wizualizacja, choreografia w różnych stylach, zabawa.	Do uzgodnienia
Makijaż ślubny	8 h	1	1. Przygotowania Panny Młodej. 2. Dobór sukni do typu sylwetki. 3. Rodzaje stylizacji ślubnej dobór sukni fryzury makijażu. 4. Dodatki dla stylu romantycznego, dworskiego, zmysłowego, klasycznego. 5. Dopasowanie kolorystyczne dla danych typów. 6. Makijaż ślubny krok po kroku. 7. Klejenie kępek rzęs.	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego
Rekonstrukcja brwi	8 h	1	1. Część teoretyczna obejmuje: <ul style="list-style-type: none"> – zasady BHP zabiegu – zasady doboru brwi do kształtu twarzy klientki – jak dobrać kolor farбки – zasady modelowania brwi – geometria, regulacja i henna brwi. – przygotowanie do zabiegu – prezentacja produktów do zabiegu – dobór kolorystyki i kształtu – aplikacja farбки w teorii – aplikacja włosków w teorii – przeciwwskazania do aplikacji brwi – pielęgnacja po zabiegu 	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



			<p>2. Część praktyczna:</p> <ul style="list-style-type: none"> – henna brwi – ćwiczenia na modelkach – aplikacja farbki i włosów 	
Szkolenie zdrowe nogi cz.1 i 2	24 h	1	<ol style="list-style-type: none"> 1. Procedury zabiegowe specjalistycznej pielęgnacji stóp 2. Dobór instrumentów, narzędzi i urządzeń w gabinecie pielęgnacji stóp. 3. Podstawy ergonomii pracy. 4. Zasady higieny w gabinecie pielęgnacji stóp. Dezynfekcja i sterylizacja. 5. Usuwanie modzelei i odcisków 6. Korekcje wrastających paznokci (tamponowanie, rurki iniekcyjne, klamry plastikowe BS Quick). 7. Korekcje wrastania paznokcia – tamponady, klamry korygujące B/S Quick oraz rurki Sulci Protektor. 8. Rekonstrukcja paznokcia zniszczonego przez przebieg grzybicy lub uraz mechaniczny. 9. Praca z frezarką, dobór frezów do opracowywania paznokci. 10. Usuwanie zrogowaceń, nagniotków, odcisków, itp. z naciskiem na dobór 11. Frezarek, frezów, odpowiednich preparatów stosowanych w trakcie zabiegu. 	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Stylizacja paznokci metodą żelową	16 h	1	1. Budowa paznokcia. 2. Problemy i choroby paznokci. 3. Manicure biologiczny i tradycyjny. 4. Technika przedłużania na tipsie oraz szablonie wraz z French (linia uśmiechu). 5. Uzupełnienie techniki żelowej. 6. Podstawowe zdobienie kolorowym żelem i aplikacja ozdób (hologramy, brokat, cyrkonie itp.). 7. Praca z użyciem frezarki. 8. Omówienie zastosowania produktów. 9. Higiena.	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego
Makijaż wieczorowy i artystyczny	8 h	1	1. Klasyczne makijaże wieczorowe. 3. Nauka makijażu wieczorowego krok po kroku. 4. Klejenie kępek sztucznych rzęs cyrkonii innych ozdób. 5. Face painting . 6. Efekty specjalne w makijażu. 7. Technika szablony.	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego
Manicure japoński	8 h	1	1. Omówienie produktów wykorzystywanych podczas manicure japońskiego i ich zastosowanie. 2. Zapoznanie z wymogami w zakresie higieny pracy w gabinecie pielęgnacji dłoni. 3. Omówienie budowy płytki paznokciowej oraz chorób występujących najczęściej na płytce paznokciowej i dłoniach. 4. Wskazania i przeciwwskazania do stosowania manicure japońskiego . 5. Znaczenie zabiegu . 6. Pokaz wykonania zabiegu przez szkoleniowca. 7. Wykonanie zabiegu przez kursanta pod okiem szkoleniowca. 8. Ćwiczenia i doskonalenie techniki.	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Henna brwi i rzęs	8 h	1	<p>Część teoretyczna:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Omówienie technik korygowania brwi. 2. Rodzaje henny i jej zastosowanie 3. Choroby oczu 4. Omówienie wskazań i przeciwwskazań do wykonania zabiegu 5. Omówienie zasad bezpieczeństwa i higieny pracy w gabinecie kosmetycznym <p>Część praktyczna:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Przygotowanie stanowiska pracy. 2. Przygotowanie klientki do zabiegu henny. 3. Wykonanie zabiegu henny brwi i rzęs oraz wykonanie regulacji. 	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego
Pielęgnacja dłoni	8h	1	<p>Część teoretyczna:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Omówienie bezpieczeństwa i higieny pracy podczas wykonywania zabiegów na dłonie. 2. Budowa płytki paznokcia i jej choroby. 3. Wskazania i przeciwwskazania do wykonywania zabiegu. <p>Część praktyczna:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Wyposażenie stanowiska pracy do zabiegu manicure. 2. Narzędzie i preparaty wykorzystywane w zabiegu manicure. 3. Rodzaje manicure: manicure klasyczny, manicure francuski, manicure na ciepło, manicure SPA, manicure Wellness, manicure hybrydowy . 4. Zabiegi pielęgnacyjne wykorzystywane przy manicure: zabieg parafinowy, zabieg wybielający, zabieg liftingujący . 	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Wizaż I stopnia	16 h	1	1. Analiza twarzy. 2. Kolejność wykonywania makijażu. 3. Akcesoria wizażysty. 4. Makijaż dzienny. 5. Makijaż wieczorowy. 6. Makijaż „Lady” (makijaż odmładzający).	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego
Dezynfekcja, dezynsekcja, deratyzacja	100 h	1	1. Techniki związane z przygotowaniem preparatów i roztworów do dezynfekcji, dezynsekcji, deratyzacji 2. Obsługa i konserwacja aparatury i sprzętu.	Województwo śląskie
Szkolenie pracownik gospodarczy	6 h	9	Szkolenie obejmuje część teoretyczną i praktyczną w zakresie: 1. Środki czystości: wiadomości na temat środków czyszczących, jak dobierać środki do powierzchni czyszczonych, różnice między chemią użytkową a profesjonalną (koncentraty), przygotowanie roztworów roboczych. 2. Podstawowe technologie sprzątania: ręczne sprzątanie posadzek, maszynowe sprzątanie posadzek, sprzątanie sanitariatów, mycie powierzchni ponadpodłogowych, mycie powierzchni szklanych. 3. Bezpieczeństwo i ochrona zdrowia: stosowanie środków ochrony osobistej (rękawice, maseczki itd.), zasady profesjonalnego i bezpiecznego wykonywania prac czystościowych (stosowanie tablic ostrzegawczych itd.) 4. Specyfika sprzątania obiektów różnego przeznaczenia. <u>Szkolenie dla osób niepełnosprawnych, w tym również w stopniu znacznym.</u>	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny



Pomoc kucharza	90 h	1	<p>Teoria i praktyka:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Surowce gastronomiczne. 2. Maszyny i urządzenia. 3. Stanowisko pracy, BHP na stanowisku. 4. Obróbka wstępna surowców. 5. Technika sporządzania dań podstawowych. 6. Sporządzanie zup. 7. Przekąski. 8. Desery i napoje. 9. Potrawy specjalistyczne. 10. Ekspedycja wyrobów kulinarnych. 11. Przygotowanie pizzy. 	Subregion Zachodni Województwa Śląskiego
----------------	------	---	---	--



Fundusze Europejskie
Program Regionalny



Unia Europejska
Europejski Fundusz Społeczny

