

**Wykaz Zadań dla postępowania pn.  
„Przeprowadzenie szkoleń zawodowych dla członków spółdzielni socjalnej w ramach projektu  
Anioły Ekonomii Społecznej”**

<i>Lp.</i>	<i>Zadanie / Rodzaj kursu</i>	<i>Opis</i>
1.	2.	3.
1	<b>Zadanie nr 1</b>  Projektowanie i pielęgnacja terenów zielonych	<p><b>Minimalna liczba godzin:</b> 80 godzin  <b>Liczba uczestników:</b> 3 osoby  <b>Cel:</b> przygotowanie praktyczne i teoretyczne do wykonywania zawodu ogrodnika terenów zielonych z umiejętnością projektowania ogrodów  <b>Minimalny zakres:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. wykonywanie czynności pielęgnacyjnych przy materiale roślinnym: odchwaszczanie, nawożenie, obcinanie przekwitłych kwiatostanów, koszenie trawników;</li> <li>2. praca z urządzeniami ogrodniczymi</li> <li>3. praca z wykresami, rysunkami, planami zagospodarowania przestrzennego</li> <li>4. praca na maszynach usprawniających prace ogrodnicze</li> <li>5. zapoznanie się z rodzajami roślin</li> <li>6. nauka handlu roślinami ogrodniczymi</li> <li>7. nauka o nawozach i płynach</li> <li>8. nauka aranżacji roślin wewnętrznych</li> <li>9. organizacja pracy gospodarstw kwiaciarskich</li> <li>10. zapoznanie z uprawą, sadzeniem roślin pnących</li> <li>11. sadzenie drzew i krzewów</li> <li>12. projektowanie ogrodów</li> <li>13. przygotowanie gleby w gruncie i pielęgnacja roślin w inspektach, szklarniach do siewu i sadzenia</li> <li>14. wykonywanie prac pomocniczych przy wyznaczaniu ukształtowania terenu oraz prowadzenie robót ziemnych związanych z modelowaniem terenu wg uprzednio wyznaczonych poziomów i spadków</li> <li>15. karczowanie i ścinanie drzew przy użyciu specjalnych maszyn i pił mechanicznych oraz przeprowadzanie cięć sanitarnych drzew i krzewów liściastych w parkach, zieleńcach i na ulicach.</li> </ol> <p><b>Forma:</b> warsztaty, dyskusja</p>
2	<b>Zadanie nr 2</b>  Opiekun osób starszych z podstawami masażu w rehabilitacji	<p><b>Minimalna liczba godzin:</b> 60 godzin  <b>Liczba uczestników:</b> 4 osoby  <b>Cel:</b> Uczestnicy zdobędą wiedzę w zakresie opieki nad podopiecznym - przewlekle chorym lub osobą będącą w podeszłym wieku. Osoby, które ukończą kurs opiekun osoby starszej z podstawami masażu w rehabilitacji nabeżdzą umiejętności w zakresie opieki nad osobą starszą oraz poprawy funkcjonowania psychoruchowego pacjenta, co pozwoli na poszukiwanie pracy zarówno na rynku polskim jak i w krajach Unii europejskiej  <b>Minimalny zakres:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Rehabilitacja lecznicza i psychologiczna osób starszych i przewlekle chorych -30 godzin zajęć praktycznych</li> <li>2. Podstawowe zagadnienia z psychologii osób starszych – 2 godziny</li> <li>3. Opieka i pielęgnacja osoby starszej – 2 godziny</li> <li>4. Zmiana pozycji ułożeniowych oraz przeciwdziałanie odleżynom – 4 godziny</li> <li>5. Masaż grzbietu i kręgosłupa oraz profilaktyka bólów kręgosłupa – 8 godzin</li> <li>6. Masaż twarzy i głowy oraz ćwiczenia oddechowe – 3 godziny</li> <li>7. Masaż rąk oraz ćwiczenia bierne – 4 godziny</li> <li>8. Masaż karku oraz ćwiczenia ogólnousprawniające – 7 godzin</li> </ol> <p><b>Forma:</b> wykłady i ćwiczenia</p>
3	<b>Zadanie nr 3</b>  Prawo jazdy kategorii B	<p><b>Minimalna liczba godzin:</b> 30 godzin zajęć teoretycznych i 30 godzin zajęć praktycznych, chyba, że aktualne przepisy prawa będą stanowiły inaczej  <b>Liczba uczestników:</b> 2 osoby  <b>Cel:</b> przygotowanie teoretyczne i praktyczne do egzaminu na prawo jazdy kat. B  <b>Minimalny zakres:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Przepisy ogólne - podstawowe pojęcia (2 godziny)</li> <li>2. Przepisy o ruchu pieszych (2 godziny)</li> <li>3. Przepisy o ruchu pojazdów (9 godzin) zasady ogólne <ul style="list-style-type: none"> <li>• włączanie się do ruchu</li> <li>• zmiana kierunku jazdy, pasa ruchu</li> </ul> </li> </ol>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>• manewry wymijania, omijania, wyprzedzania i cofania</li> <li>• prędkość i hamowanie</li> <li>• przecinanie się kierunków ruchu (pierwszeństwo na skrzyżowaniu)</li> <li>• holowanie, ruch pojazdów w kolumnie</li> </ul> <p>4. Porządek i bezpieczeństwo na drodze (3 godziny):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• postój i zatrzymywanie</li> <li>• używanie pojazdów w ruchu drogowym</li> <li>• używanie świateł zewnętrznych</li> </ul> <p>5. Warunki dotyczące pojazdów (3 godziny): warunki techniczne</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• dokumenty pojazdu</li> <li>• badania techniczne pojazdu</li> </ul> <p>6. Dokumenty kierującego (3 godziny): uprawnienia do kierowania</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• kategorie praw jazdy</li> <li>• wydawanie i zatrzymywanie praw jazdy</li> <li>• szkolenie i egzaminowanie</li> <li>• centralna ewidencja kierowców</li> </ul> <p>7. Kontrola ruchu drogowego (1 godzina)</p> <p>8. Pierwsza pomoc przedlekarska (4 godziny)</p> <p>9. Znaki drogowe (3 godziny):</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ostrzegawcze</li> <li>• zakazu</li> <li>• informacyjne</li> <li>• poziome</li> <li>• sygnały świetlne</li> </ul> <p><b>Forma:</b> zajęcia teoretyczne (wykłady) i praktyczne (ćwiczenia)</p>
4	<b>Zadanie nr 4</b>  Grafika komputerowa z elementami fotografii	<p><b>Minimalna liczba godzin:</b> 180 godzin  <b>Liczba uczestników:</b> 1 osoba  <b>Cel:</b> uzyskanie wiedzy i umiejętności z zakresu praktycznej obsługi graficznych programów komputerowych  <b>Minimalny zakres:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenie do informatyki i grafiki komputerowej</li> <li>2. Wektorowa grafika komputerowa Corel Draw</li> <li>3. Grafika bitmapowa Photo Shop</li> <li>4. Autocad</li> <li>5. QuarkXPress</li> <li>6. Grafika fraktalna</li> <li>7. Kompozycja obrazu, liternictwo</li> <li>8. Wprowadzenie do Internetu, komunikacja internetowa i wizualna</li> <li>9. Współczesne środki tworzenia obrazu</li> <li>10. Multimedialne kompozycje obrazowe i animacje komputerowe</li> <li>11. Barwa w obróbce komputerowej</li> <li>12. Warsztaty fotografii cyfrowej</li> </ol> <p><b>Forma:</b> wykłady, dyskusje</p>
5	<b>Zadanie nr 5</b>  Instruktor terapii uzależnień	<p><b>Minimalna liczba godzin:</b> 255 godzin zajęć w formie:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zajęcia warsztatowe - 135 godzin,</li> <li>• staż kliniczny - 120 godzin</li> </ul> <p><b>Liczba uczestników:</b> 2  <b>Cel:</b> nabycie lub podwyższenie już posiadanych kwalifikacji w zakresie wiedzy o uzależnieniu od substancji psychoaktywnych i terapii osób uzależnionych oraz przygotowanie do specyficznej pracy z osobami uzależnionymi w charakterze instruktora terapii uzależnień.  <b>Minimalny zakres:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. psychopatologia – seminarium w wymiarze nie mniejszym niż 35 godzin;</li> <li>2. staż kliniczny w wymiarze nie mniejszym niż 120 godzin w następujących typach placówek rekomendowanych przez Biuro: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) zakładach opieki zdrowotnej dla dzieci i młodzieży,</li> <li>b) zakładach opieki zdrowotnej dla dorosłych;</li> </ol> </li> <li>3. warsztaty w wymiarze nie mniejszym niż 100 godzin obejmujące: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) umiejętności interpersonalne niezbędne w pracy terapeutycznej,</li> <li>b) kontakt terapeutyczny,</li> <li>c) podstawy pracy indywidualnej z pacjentem.</li> </ol> </li> </ol> <p><b>Forma:</b> wykłady, warsztaty, treningi</p>

6	<p><b>Zadanie nr 6</b></p> <p>Psychoterapia uzależnionych osób dorosłych</p>	<p><b>Minimalna liczba godzin:</b> 70 godzin  <b>Liczba uczestników:</b> 1 osoba  <b>Cel:</b> ukierunkowane są zwykle na zmiany zachowań i postaw pacjenta, jak też na rozwój jego kompetencji emocjonalnych, np. na podniesienie poziomu samokontroli, radzenie sobie z lękami oraz stresem, podniesienie samooceny, poprawę zdolności tworzenia więzi, współpracy i komunikowania się z otoczeniem, czy też na poprawę własnej motywacji do działania.  <b>Minimalny zakres:</b>  <b>Tematy szkoleń:</b>          "Nie tylko mi się to zdarzyło" – psychoterapia osób dorosłych dorastających w rodzinie z p          1. Balans między potrzebą indywidualności a potrzebą bycia podobnym do innych.          2. Praca z byciem dorosłym i dzieckiem jednocześnie.          3. Proces budowania tożsamości.          4. Etapy procesu terapeutycznego.          5. Metody psychoterapii ze szczególnym uwzględnieniem bajki, metafory i transu.          6. Prezentacja przypadków.          "Siła jest we mnie" – psychoterapia osób współuzależnionych.          1. Znaczenie psychoedukacji w psychoterapii osób współuzależnionych.          2. Jak znaleźć drogę do własnych zasobów.          3. Praca z nadkontrolą i nadodpowiedzialnością.          4. Proces wzięcia odpowiedzialności za siebie.          5. Spożytkowanie historii rodziny w procesie wychodzenia ze współuzależnienia.          6. Prezentacja przypadków.          "Każdy może podróżować swoją drogą" – psychoterapia pogłębiona i praca z nawrotem u c          1. Zmiany w myśleniu o leczeniu uzależnień.          2. Proces interwencji wg G. Schmidta.          3. Koło zdrowia czy HALT.          4. Gdzie się schowały moje zasoby - praca z nawrotem.          5. Spożytkowanie bycia w uzależnieniowym transie i przeformułowanie go na trans pozy          6. Prezentacja przypadków.          „Sutanna, habit – uzależnienie" - specyfika pracy z uzależnionymi księżmi i zakonnikami.          1. Świat księdza, zakonnika- terapeuta wędruje z pacjentem do jego świata. Celibat, czys          specyficzne aspekty życia osoby duchownej.          2. Ksiądz, zakonnik jako osoba wysokofunkcjonująca społecznie.          3. Praca nad relacjami w systemie jakim jest zakon, zgromadzenie, dekanat czy diecezja.          4. Praca nad tożsamością – po pierwsze jestem człowiekiem...          5. Duchowość, to więcej niż wiara, modlitwa, kościół.          6. Metafora i trans hipnotyczny jako metody pracy z wyboru w pracy z księdzem i zakon          7. Psychoterapia i rekolekcje kapłańskie – doświadczenia współpracy Diecezjalnego Ośro          Terapii Uzależnień w Jarocinie.          „Różne cele i wiele dróg do poradzenia sobie z uzależnieniem" - psychoterapia osób uzale          1. Uzależnienie jako problem uniwersalny, niezależnie od rodzaju substancji czy zachow          2. Definiowanie potrzeb osób uzależnionych w związku z ich pozycją społeczną, rodzinn          własnym i niepowtarzalnym systemem wartości i prawem do decydowania o własnym          3. Praca z pacjentem nad jego (nie terapeutę) celami terapii. Od AA do psychoterapii.          4. Jerzy Mellibruda i Milton Erickson – spożytkowanie spotkania świadomego z nieświad          5. Poszukiwanie zasobów i praca nad destrukcją.          6. Praca z napięciem.          7. Trans hipnotyczny, metafora jako metoda pracy szczególnie skuteczna.          8. Prezentacja przypadków.  <b>Forma:</b> wykłady</p>
7	<p><b>Zadanie nr 7</b></p> <p>Kadry i płace</p>	<p><b>Minimalna liczba godzin:</b> 130 godzin  <b>Liczba uczestników:</b> 1 osoba  <b>Cel:</b> Nabycie umiejętności obsługi kadr i płac, podstaw księgowości  <b>Minimalny zakres:</b>          1. przygotowanie do prowadzenia spraw kadrowo-płacowych w przedsiębiorstwie,          2. nawiązywanie i rozwiązywanie stosunku pracy,          3. zakładanie i prowadzenie akt osobowych pracownika,          4. umowy o pracę i ich rodzaje,          5. umowy cywilnoprawne,          6. świadectwa pracy,          7. urlopy wypoczynkowe, okolicznościowe, macierzyńskie, bezpłatne, szkoleniowe,          8. czas pracy,          9. regulaminy pracy,</p>

		<p>10. regulaminy wynagradzania,  11. odpowiedzialność porządkowa i materialna pracownika,  12. ochrona pracy kobiet,  13. zatrudnianie młodocianych, naliczanie płac + składek ZUS zagadnienia bhp (ochrona zdrowia, szkolenia, środki ochrony indywidualnej),  14. program komputerowy CDN Optima lub pokrewny i PŁATNIK.</p> <p><b>Forma:</b> wykłady, dyskusje</p>
8	<p><b>Zadanie nr 8</b></p> <p>Kucharz,  pracownia  kulinarna</p>	<p><b>Minimalna liczba godzin:</b> 70 godzin  <b>Liczba uczestników:</b> 1 osoba  <b>Cel:</b> nabycie umiejętności kulinarnych.  <b>Minimalny zakres:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dobra Praktyka Higieniczna i Produkcyjna</li> <li>2. Obsługa maszyn i urządzeń</li> <li>3. Sporządzanie potraw z warzyw</li> <li>4. Sporządzanie potraw z jaj i przetworów mleczarskich</li> <li>5. Sporządzanie zup</li> <li>6. Sporządzanie potraw mącznych</li> <li>7. Ciasta ziemniaczane</li> <li>8. Zastosowanie potraw jarskich i półmięśnych w gastronomii</li> <li>9. Potrawy z drobiu</li> <li>10. Potrawy z ryb</li> <li>11. Sporządzanie przekąsek zimnych i gorących</li> </ol> <p><b>Forma:</b> wykłady, ćwiczenia</p>
9	<p><b>Zadanie nr 9</b></p> <p>Projektowanie,  pakiet Adobe,  Corel Draw</p>	<p><b>Minimalna ilość godzin:</b> 200 godzin w tym:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Corel Draw – 40 godzin,</li> <li>– Adobe Photoshop – 40 godzin</li> <li>– Adobe InDesign - 40 godzin</li> <li>– Adobe Illustrator – 40 godzin</li> <li>– Pozostałe 40 godzin szkolenia należy przeznaczyć na zagadnienia praktyczne, które wskazane zostały powyżej.</li> </ul> <p><b>Liczba uczestników:</b> 1 osoba  <b>Cel:</b> umiejętności obróbki graficznej, projektowania, poznanie wymogów przygotowania do druku  <b>Minimalny zakres:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. multimedialne techniki komputerowe,</li> <li>2. fotografia cyfrowa,</li> <li>3. grafika rastrowa - program Photoshop, Illustrator</li> <li>4. grafika wektorowa - program Corel Draw,</li> <li>5. język HTML/XHTML (projektowanie stron internetowych),</li> <li>6. projektowanie graficzne - tworzenie plakatów, ulotek, banerów, wizytówek, papieru firmowego, opakowań</li> <li>7. projektowanie stron internetowych</li> </ol> <p><b>Forma:</b> wykłady, ćwiczenia</p>
10	<p><b>Zadanie nr 10</b></p> <p>Maszyny  introligatorskie</p>	<p><b>Minimalna ilość godzin:</b> 160 godziny  <b>Liczba uczestników:</b> 1 osoba  <b>Cel:</b> zapoznanie słuchaczy z technologią procesów introligatorskich, rysunkiem zawodowym, budową i obsługą maszyn introligatorskich. Nabycie przez słuchaczy umiejętności stosowania technik introligatorskich tj.: cięcie, klejenie, sztancowanie, falcowanie, szycie itp.  <b>Minimalny zakres:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. BHP szkolenie wstępne i stanowiskowe</li> <li>2. organizacja stanowiska pracy,</li> <li>3. podstawowe wiadomości o materiałoznawstwie</li> <li>4. rodzaje podstawowych materiałów, sprzętu i narzędzi,</li> <li>5. procesy jednostkowe i złożone</li> <li>6. oprawy</li> </ol> <p><b>Forma:</b> wykłady, ćwiczenia</p>
11	<p><b>Zadanie nr 11</b></p> <p>Technologia  drukowania</p>	<p><b>Minimalna ilość godzin –</b> 200 godzin  <b>Liczba uczestników:</b> 1 osoba  <b>Cel:</b> przygotowanie dla pracowników drukarni: marketingu, technologów, grafików, kontroli jakości, nadzoru  <b>Minimalny zakres:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wstęp – specyfika offsetowego drukowania arkuszowego i zwojowego oraz wybranych wyrobów poligraficznych: opakowania, gazety, książki itp.</li> </ol>

		<p>2. Czynniki wpływające na jakość drukowania:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- operator – maszynista offsetowy</li> <li>- maszyna offsetowa</li> <li>- regulacja i przygotowanie maszyny oraz proces drukowania</li> <li>- reprodukcja – od projektu do formy drukowej</li> <li>- płyta offsetowa – forma drukowa</li> <li>- obciąż offsetowy</li> <li>- podłoże drukowe – papier, karton</li> <li>- farba, dodatki do farb i drukowania</li> <li>- płyn zwilżający – zespoły zwilżające</li> <li>- warunki zewnętrzne</li> <li>- współzależność z innymi operacjami przed i po drukowaniu</li> </ul> <p>3. Błędy drukowania - przyczyny i środki zaradcze</p> <p>4. Teoria barwy, mieszanie barw i farb (pomiar barwy)</p> <p>5. Warunki oceny i kontroli drukowania</p> <p>6. Pomiar densy - i spektrofotometryczne oraz kontrola drukowania</p> <p>7. Proofy, rodzaje i jakość a zgodność z drukowaniem nakładowym (standaryzacja, kalibracja)</p> <p>8. Nowe rozwiązania w drukowaniu offsetowy</p> <p><b>Forma:</b> wykłady</p>
12	<p><b>Zadanie nr 12</b></p> <p>Instruktor BHP</p>	<p><b>Minimalna ilość godzin:</b> 24 godziny szkoleniowe</p> <p><b>Liczba uczestników:</b> 1 osoba</p> <p><b>Cel:</b> Głównym celem szkolenia Instruktora BHP jest zapoznanie uczestników szkolenia z podstawowymi założeniami systemu zarządzania bezpieczeństwem i higieną pracy zgodnie z wymaganiami norm PN-N serii 18000.</p> <p><b>Minimalny zakres:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. założenia systemu zarządzania bezpieczeństwem pracy</li> <li>2. Polityka Bezpieczeństwa i Higieny Pracy</li> <li>3. Koncepcje organizacyjne</li> <li>4. Normy serii PN-N-18000, dyrektywy</li> <li>5. Auditowanie i ocena organizacji</li> <li>6. Komunikowanie się, przepływ informacji</li> <li>7. Badania i ocena ryzyka zawodowego</li> <li>8. Zakupy i podwykonawstwo</li> <li>9. Monitorowanie aktywne i pro aktywne</li> <li>10. Badanie wypadków przy pracy, pierwsza pomoc, ochrona przeciwpożarowa</li> <li>11. Regulacje prawne z zakresu ochrony pracy</li> <li>12. Zmiany w polskim prawie z zakresu bezpieczeństwa i higieny pracy w związku z wejściem Polski do UE</li> <li>13. Rola i ranga służb ochrony i zapobiegania w przedsiębiorstwie w świetle prawodawstwa UE</li> <li>14. Wprowadzenie do akredytacji, certyfikacji, audytowania</li> </ol> <p><b>Forma:</b> teoretyczno ( wykłady, warsztaty)-praktyczna (ćwiczenia)</p>
13	<p><b>Zadanie nr 13</b></p> <p>ISO 26000 ISO 14000</p>	<p><b>Minimalna ilość godzin:</b> 72 godziny</p> <p><b>Liczba uczestników:</b> 1 osoba</p> <p><b>Cel:</b></p> <p><b>ISO 26000</b> Szkolenie ma na celu pomóc uczestnikom zrozumieć zasadniczy cel normy ISO 26000 oraz wyjaśnia treść i wzajemne powiązania pomiędzy wytycznymi. Szkolenie kładzie nacisk na doskonalenie zachowań przedsiębiorstwa w dziedzinie odpowiedzialności społecznej.</p> <p><b>ISO 14001</b> Celem jest zapoznanie się z normami dotyczącymi zarządzeń środowiskowych.</p> <p><b>Minimalny zakres ISO 26000:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Dlaczego wzrasta zainteresowanie zagadnieniem społecznej odpowiedzialności, wstęp do ISO 26000?</li> <li>2. Charakterystyczne cechy i zasady odpowiedzialności społecznej.</li> <li>3. Wytyczne wdrażania zasad odpowiedzialności społecznej w decyzjach i działaniach.</li> </ol> <p><b>Minimalny zakres ISO 14001:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Wprowadzenie do zarządzania środowiskowego</li> <li>2. Planowanie (analiza wymagań prawnych i aspektów środowiskowych)</li> <li>3. Wdrażanie i doskonalenie systemu</li> <li>4. Nadzór nad skutecznością systemu</li> </ol> <p><b>Forma:</b> wykłady i ćwiczenia</p>
14	<p><b>Zadanie nr 14</b></p>	<p><b>Minimalna ilość godzin:</b> 100godzin – I poziom, 100 godzin – II poziom</p> <p><b>Liczba uczestników:</b> 1 osoba</p>

	<p>Skład publikacji elektronicznych</p>	<p><b>Cel:</b> Obejmuje naukę redagowania i korekty tekstów, publikowania ich w druku oraz w formie cyfrowej, w postaci dokumentów elektronicznych i serwisów internetowych</p> <p><b>Minimalny zakres:</b></p> <p><u>I poziom:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– podstawowe zagadnienia dotyczące struktury organizacyjnej różnego rodzaju wydawnictw,</li> <li>– podstawy edytorstwa,</li> <li>– podstawy prawa autorskiego i praw pokrewnych,</li> <li>– podstawy redagowania merytorycznego, formalno-porządkowego, językowego i korekty,</li> <li>– kultura języka i wybrane zagadnienia poprawności językowej,</li> <li>– podstawy redakcji technicznej,</li> <li>– podstawy typografii,</li> <li>– podstawy grafiki wydawniczej,</li> <li>– kalkulacja wydawnicza i poligraficzna.</li> </ul> <p><u>II poziom:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– liternictwo, typografia i grafika wydawnicza,</li> <li>– design i layout publikacji zwartych i ciągłych,</li> <li>– techniki i technologie w redakcji technicznej,</li> <li>– skład komputerowy DTP (InDesign, QuarkXpress, PhotoShop),</li> <li>– systemy prepress, digital workflow,</li> <li>– techniki i technologie poligraficzne,</li> <li>– materiałoznawstwo poligraficzne, introligatorstwo,</li> <li>– publikowanie elektroniczne (formaty elektroniczne i język XHTML).</li> </ul> <p><b>Forma:</b> warsztaty – główny nacisk położony jest na zajęcia praktyczne z wykorzystaniem specjalistycznego oprogramowania komputerowego</p>
15	<p><b>Zadanie nr 15</b></p> <p>Prace porządkowe z użyciem nowoczesnych narzędzi sprzątających</p>	<p><b>Minimalna ilość godzin:</b> 25 godzin</p> <p><b>Liczba uczestników:</b> 4 osoby</p> <p><b>Cel:</b> zapoznanie z zasadami sprzątania w nowoczesnych systemach utrzymania czystości; organizacją służb sprzątających; nabycie umiejętności obsługi sprzętu sprzątającego oraz technikami sprzątania.</p> <p><b>Minimalny zakres:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Standardy porządkowo-sanitarne i harmonogram prac</li> <li>2. Przepisy BHP w podstawowych procesach sprzątania w oparciu o dyrektywy Unii Europejskiej</li> <li>3. Podstawowe zasady i metody sprzątania – powierzchnie magazynowe, powierzchnie biurowe, tereny otwarte</li> <li>4. Ręczne i maszynowe technologie sprzątania</li> <li>5. Środki chemiczne ich rodzaje i zastosowanie</li> </ol> <p><b>Forma:</b> wykłady</p>
16	<p><b>Zadanie nr 16</b></p> <p>Masaż i rehabilitacja osób starszych</p>	<p><b>Minimalna ilość godzin:</b> 160 godzin dydaktycznych</p> <p><b>Liczba uczestników:</b> 1 osoba</p> <p><b>Cel:</b> Praktyczne zdobycie umiejętności masażu relaksacyjnego opartego w głównej mierze na technikach masażu klasycznego. Kurs koncentruje się przede wszystkim na praktycznej nauce technik wykonania masażu oraz na umiejętności dostosowania technik do potrzeb osoby masowanej.</p> <p><b>Minimalny zakres:</b></p> <p><u>Wykłady (40 godz.)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Program nauczania. Przepisy BHP.</li> <li>– Osie i płaszczyzny ciała.</li> <li>– Budowa i funkcje skóry.</li> <li>– Część bierna układu ruchu.</li> <li>– Układ mięśniowy (mięśnie głowy, szyi, klatki piersiowej, brzucha, grzbietu, kończyny górnej i dolnej).</li> <li>– Budowa i funkcjonowanie układu nerwowego.</li> <li>– Budowa i funkcjonowanie układu oddechowego.</li> <li>– Budowa i funkcjonowanie układu krwionośnego.</li> <li>– Budowa i funkcjonowanie układu limfatycznego.</li> <li>– Budowa i funkcjonowanie układu hormonalnego.</li> <li>– Budowa i funkcjonowanie układu pokarmowego.</li> <li>– Podstawowe wiadomości teoretyczne dotyczące masażu klasycznego (wybrane definicje masażu, podział masażu, pojęcie bodźca i odczynu, mechanizm działania masażu klasycznego, higiena masażysty oraz warunki obowiązujące przy</li> </ul>

		<p>wykonywaniu masażu, środki poślizgowe stosowane w masażu, pozycje ułożeniowe, techniki stosowane w masażu klasycznym, oddziaływanie masażu na tkanki i układy, wskazania i przeciwwskazania do masażu).</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Podstawy teoretyczne masażu relaksacyjnego.</li> <li>- Podstawy teoretyczne masażu odchudzającego.</li> <li>- Podstawy teoretyczne masażu sportowego.</li> <li>- Podstawy teoretyczne masażu izometrycznego.</li> <li>- Podstawy teoretyczne masażu kontralateralnego.</li> <li>- Podstawy teoretyczne drenażu limfatycznego.</li> </ul> <p><u>Ćwiczenia (120 godz.)</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Metodyka masażu grzbietu</li> <li>- Metodyka masażu mięśni przykręgosłupowych</li> <li>- Metodyka masażu karku.</li> <li>- Metodyka masażu klatki piersiowej.</li> <li>- Metodyka masażu powłok brzusznych.</li> <li>- Metodyka masażu kończyny górnej.</li> <li>- Metodyka masażu śródreżcza.</li> <li>- Metodyka masażu stawu nadgarstkowego.</li> <li>- Metodyka masażu przedramienia.</li> <li>- Metodyka masażu ramienia.</li> <li>- Metodyka masaż mięśnia naramiennego i stawu ramiennego.</li> <li>- Metodyka masażu kończyny dolnej.</li> <li>- Metodyka masażu palców.</li> <li>- Metodyka masażu śródstopia.</li> <li>- Metodyka masażu strony grzbietowej stopy.</li> <li>- Metodyka masażu strony podeszwowej stopy.</li> <li>- Metodyka masażu ścięgna Achillesa.</li> <li>- Metodyka masażu stawu skokowego.</li> <li>- Metodyka masażu przedniej strony podudzia</li> <li>- Metodyka masażu tylnej strony podudzia..</li> <li>- Metodyka masażu stawu kolanowego.</li> <li>- Metodyka masażu przedniej i tylnej strony uda.</li> <li>- Metodyka masażu pośladka.</li> <li>- Metodyka masażu stawu biodrowego.</li> <li>- Metodyka masażu twarzy, szyi i dekoltu.</li> <li>- Podstawy metodyki masażu relaksacyjnego.</li> <li>- Podstawy masażu odchudzającego.</li> <li>- Podstawy metodyki masażu sportowego.</li> <li>- Podstawy metodyki masażu kontralateralnego.</li> <li>- Podstawy metodyki masażu izometrycznego.</li> <li>- Podstawy metodyki masażu drenażu limfatycznego.</li> </ul> <p><b>Forma:</b> wykłady, ćwiczenia</p>
--	--	--