**Załącznik nr 2 do ogłoszenia o zamówieniu**

**Szczegółowy opis przedmiotu zamówienia**

Nazwa zamówienia: ***Usługa przeprowadzenia Motywacyjnego Coachingu Senioralnego   
w ramach realizacji projektu pn. „Opolski senior – zapewnienie wsparcia osobom niesamodzielnym oraz ich opiekunom” RPOP.08.01.00-16-0012/18 dofinansowanego ze środków Europejskiego Funduszu Społecznego w ramach Regionalnego Programu Operacyjnego Województwa Opolskiego na lata 2014-2020. Osi priorytetowej VIII   
– Integracja społeczna. Działanie 8.1 Dostęp do wysokiej jakości usług zdrowotnych   
i społecznych w zakresie usług społecznych - wsparcie osób niesamodzielnych***

Zakres coachingu : sposób na zachowanie aktywności, poczucia satysfakcji i poprawy jakości życia, skupienie uwagi na wszystkich sferach życia osoby starszej, zdefiniowanie   
i wyznaczanie potrzeb, wykorzystanie zasobów własnych i zasobów w otoczeniu, zapobieganie wycofaniu społecznemu - wzrost samoświadomości, itp. w tym :

1. Coaching seniorów, jako sposób na zachowanie aktywności, poczucia satysfakcji   
i poprawy jakości życia.

2. Holistyczne podejście do coachingu, skupienie uwagi na wszystkich sferach życia osoby starszej.

3. Coaching jako metoda wsparcia – aktywizacja seniorów.

4. Zdefiniowanie i wyznaczanie potrzeb, wykorzystanie zasobów własnych i zasobów   
w otoczeniu.

5. Wyznaczanie celów i planu działania, poszukiwanie nowych kreatywnych rozwiązań.

6. Analiza SWOT, strategia działania oparta na sinych i słabych stronach osoby.

7. Obecna sytuacja w jakiej znajduje się senior.

8. Analiza możliwych działań ukierunkowana na nowe doświadczenia – „nowa jakośćżycia.”

9. Zapobieganie wycofaniu społecznemu - wzrost samoświadomości.

10. Coaching jako alternatywa wyjścia z samotności – co mogę zrobić dla siebie, co mogę innym od siebie dać.

11. Wzmocnienie jakości życia osób starszych poprzez budowanie więzi społecznych .

12. Polepszenie komunikacji uczestników zajęć, pokonywaniu barier i ograniczeń własnego myślenia, wychodzenie poza utarte obszary działania.

13. Przełamywanie stereotypu osoby starszej w oparciu o jej zasoby, wartości   
i doświadczenie.

Zakłada się realizację **180 h (45 miejsc po 4 h lekcyjne- grupowo i porady/rozmowy indywidualne).**

Działanie jest skierowane do środowisk senioralnych typu np. Uniwersytetu III Wieku, Kluby Seniora, Dzienne Domy Pobytu z terenu woj. opolskiego oraz seniorów indywidualnych.