**Załącznik nr 2 do zapytania ofertowego**

**Szczegółowy opis przedmiotu zamówienia**

Nazwa zamówienia: ***Usługa przeprowadzenia Motywacyjnego Coachingu Senioralnego*** *w ramach realizacji projektu pn. „Nie-Sami-Dzielni – rozwój usług społecznych oraz wspierających osoby niesamodzielne – III edycja” FEOP.07.01-IZ.00-0001/23 dofinansowanego Środków Europejskiego Funduszu Społecznego Plus w ramach FUNDUSZY EUROPEJSKICH DLA OPOLSKIEGO 2021-2027.*

Zamówienie ma na celu poprawę funkcjonowania osób w wieku 60+ ze szczególnym uwzględnieniem osób niesamodzielnych i z niepełnosprawnościami, poprzez wsparcie specjalisty/coacha.

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. a 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 silnych 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, pokonywania barier i ograniczeń własnego myślenia, wychodzenie poza utarte obszary działania.

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 Uniwersytetu III Wieku, Kluby Seniora, Dzienne Domy Pobytu, ale także innych niezorganizowanych instytucjonalnie środowisk, np. sołectw. Inicjatywa jest uzasadniona potrzebą indywidualizacji wsparcia dla seniorów doświadczających trudności i ograniczeń w związku z przewlekłą chorobą, niepełnosprawnością lub/i samotnością.