

PLIEGO DE ESPECIFICACIONES TÉCNICAS

Expediente: S-03606-2023

CURSO MINDFULNESS (2 Grupos)

1.- Alcance y duración

Se estima que en el curso participen 20 personas.

El curso de formación en Mindfulness tendrá una duración total de 16 horas, y se formarán dos grupos. El curso se impartirá en distintas fechas en modalidad presencial en las instalaciones de CRTVE en Prado del Rey.

2.- Objetivo

Este curso tiene como finalidad ayudar a las personas a tomar distancia ante las situaciones de estrés laboral en el entorno de trabajo que les puedan provocar ansiedad, y a hacer una gestión más adecuada de las mismas.

3.- Desarrollo del curso

La formación tendrá una duración total de 16 horas. El programa formativo se desarrollará de manera presencial, pero se puede plantear realizar sesiones de formación en modalidad presencial online a través de una de las cuentas genéricas de Teams del Instituto RTVE. Las sesiones en modalidad presencial online no podrán exceder el 25% de la duración total del curso (máximo 4 horas).

La formación para cada grupo se impartirá en horario de mañana, en sesiones formativas de dos horas de duración, un día a la semana durante ocho semanas consecutivas.

En la primera sesión de cada uno de los cursos el profesor informará a los alumnos que la formación que van a recibir está organizada por el Instituto RTVE, y que se trata de una acción formativa bonificada por FUNDAE.

Al finalizar cada una de las sesiones formativas, el adjudicatario propondrá actividades para que el alumnado pueda poner en práctica durante la semana los conocimientos adquiridos en cada sesión formativa.

Para el desarrollo de las actividades prácticas propuestas semanalmente, el adjudicatario tendrá que facilitar al alumnado el acceso a un servicio de atención personalizada de dudas y consultas. El acceso al servicio de resolución de dudas y consultas se podrá realizar por videoconferencia o

telefónicamente. Los alumnos podrán solicitar el acceso a este servicio de consultas con un preaviso de 12 horas.

Una vez finalizada la formación de cada grupo, el profesional que haya impartido el curso devolverá al Instituto RTVE la siguiente documentación debidamente cumplimentada y firmada; hojas de control de asistencia y hoja de evaluación del alumnado.

Los expertos encargados de impartir la formación conocerán los siguientes datos personales del alumnado; nombre, apellidos, número de DNI, ya que son los datos personales que aparecen recogidos en los documentos de control de asistencia y evaluación del alumnado.

4.- Descripción del servicio

4.1 Modalidad

La formación se impartirá en modalidad presencial en las instalaciones de la Corporación RTVE en complejo de “Prado del Rey” ubicado en Avda. Radiotelevisión, 4. Pozuelo de Alarcón - Madrid.

La propuesta formativa, de carácter teórico-práctica, debe combinar formación práctica con explicaciones, ejemplos y demostraciones que ayuden al alumnado a entender los conceptos y técnicas de Mindfulness.

4.2 Duración del servicio y fecha de impartición

El servicio de formación se prestará entre los meses de junio y octubre de 2023, ambos incluidos, con posibilidad de ampliar el plazo hasta marzo de 2024.

El primer grupo comenzará la formación en junio de 2023, y se impartirá durante ocho semanas consecutivas.

El segundo grupo comenzará la formación en agosto de 2023, no obstante, si fuese necesario, el Instituto RTVE podrá modificar la fecha de inicio del segundo grupo por motivos organizativos empresariales. La formación del segundo grupo también se impartirá durante ocho semanas consecutivas.

4.3 Perfil del profesorado

Requisitos que debe cumplir el profesional propuesto para impartir la formación:

- Estar en posesión del título que acredita haber realizado un curso de formación específica en MBSR (Mindfulness-Based Stress Reduction) que le acredite para formar a otras personas.

5.- Aspectos técnicos de los contenidos del curso

El programa formativo propuesto para este curso debe estar alineado con los siguientes objetivos:

- Proporcionar a los participantes herramientas y habilidades para gestionar emociones, reacciones, actitudes y pensamientos.
- Ayudarles a gestionar la carga y el ritmo de trabajo mediante la atención plena, el conocimiento de uno mismo y el saber vivir en el “aquí y ahora” mejorando su bienestar.
- Establecer un lenguaje común, como equipo, que facilite el día a día, cuando las situaciones de tensión o cansancio se presenten.

Para alcanzar los objetivos antedichos, el alumnado se formará en técnicas de relajación que les permita obtener momentos de calma y relajación, se trabajará la inteligencia emocional con el fin de reducir el estrés y la ansiedad, y se introducirá al alumnado en el conocimiento de técnicas de meditación.

La formación se impartirá en sesiones de dos horas de duración una vez por semana durante ocho semanas consecutivas, y, entre cada una de las sesiones formativas, el profesor/a debe proponer un plan de acciones al alumnado con el fin de poner en práctica los conocimientos adquiridos durante la sesión formativa. Entre cada una de las sesiones formativas el experto deberá invitar al alumnado a hacer algún tipo de actividad: meditación formal o no formal, lecturas, vídeos, podcast, ejercicios de reflexión o cualquier otra actividad, que sirva para reforzar lo aprendido en la sesión y facilite el entrenamiento hasta la siguiente.

Para la realización de estas actividades el adjudicatario facilitará al alumnado los materiales necesarios para guiar la actividad. Estos materiales podrán ser; textos especializados, vídeos, podcast, acceso a plataforma de formación, etc.

Todos los contenidos que la adjudicataria comparta con los alumnos, tales como documentación, videos explicativos, etc., serán de propia elaboración, o de otras fuentes como agencia de medios, banco de imágenes, etc. de los que la adjudicataria tendrá derechos para su utilización o estos tendrán la consideración legal de uso libre y público.

La formación se realizará en las instalaciones de CRTVE en Prado del Rey, y el Instituto pondrá a disposición del profesor para realizar la formación un aula con el siguiente material: pizarra, proyector, rotuladores y post-it.

El resto de los materiales y equipamiento que necesite el formador (esterillas, cojines, ladrillos, y cualquier otro material necesario), lo aportará la empresa ganadora.

El adjudicatario del servicio de formación informará al Instituto RTVE de los medios pedagógicos que utilizará para impartir la formación (presentaciones en PowerPoint, vídeos explicativos, documentos, manuales impresos, etc.) con el fin de poner a su disposición los medios necesarios. Además, si fuera necesario, el adjudicatario se hará cargo del diseño, elaboración y suministro del material didáctico para el correcto seguimiento del curso por parte del alumnado.

Antes del inicio del curso el adjudicatario facilitará al Instituto RTVE una copia del material didáctico elaborado para el curso.

7.- Coordinación del proceso de creación del curso

Una vez adjudicada la licitación, se creará un equipo gestor compuesto por un responsable del Instituto RTVE, un responsable de la subdirección de Compensación y Gestión de talento, y un interlocutor designado por el adjudicatario.

Este equipo se encargará de coordinar la puesta en marcha, ejecución y cierre del curso, así como la resolución de los imprevistos que pudieran surgir durante el proceso de formación.