

SPECYFIKACJA PRZEDMIOTU ZAMÓWIENIA

Usługa przygotowania materiałów audiowizualnych

1. Ogólne wytyczne

Przedstawione w tym dokumencie materiały specyfikacyjne, stanowią główną wizję realizacji projektu, według zamysłu PCK. Jest to koncepcja proponowana, która może ulec dopasowaniu na wskutek propozycji Oferentów lub w trakcie przyszłej współpracy z wybranym Wykonawcą. Niewielkim zmianom przykładowo mogą ulec takie elementy jak długość filmów, liczba filmów, forma filmów (aktorska lub animowana), zakres scenariusza. Zadaniem Wykonawcy jest sfinalizowanie wizji PCK oraz, przy ciągłej koordynacji działań, doprowadzenie do zrealizowania filmów. Wymagania wobec filmów i produkcji, które nie mogą ulec modyfikacji, to:

- Sfinalizowanie koncepcji, scenariuszy, list kontrolnych, planów filmowania i wszystkich innych elementów koniecznych do realizacji filmów, w tym stworzenie ostatecznej formy filmów, zgodnie z wytycznymi i w koordynacji z PCK.
- Dostarczenie PCK gotowych filmów, scenariuszy oraz nagrań obrazów i dźwięków wykorzystanych w filmie i uzyskanych w trakcie produkcji.
- Przygotowane scenariuszy w wersji polsko- i ukraińskojęzycznej.
- Dostępność każdego z filmów w dwóch wersjach językowych (polskiej i ukraińskiej), a także w minimalnej jakości Full HD.
- Dostarczenie Zamawiającemu do zatwierdzenia wstępnych wersji filmów i zastosowanie uwag Zamawiającego w wersjach finalnych filmów.
- Umieszczenie w przygotowanych materiałach równoważnie wyeksponowanych logotypów PCK, IFRC oraz Funded by the EU.
- Realizacja przedmiotu zamówienia w prostej i przystępnej, dla osób z ograniczoną wiedzą z zakresu psychologii, formie.

2. Lista kategorii materiałów z ogólnymi wytycznymi

Ostateczna liczba, forma i zakres materiałów audiowizualnych może różnić się od listy przedstawionej poniżej, jeśli zmiana nastąpi w wyniku współpracy i po akceptacji ze strony PCK. W kolejnej sekcji dokumentu znajdują się rozbudowane opisy materiałów, wraz z materiałami referencyjnymi. Oferent nie musi proponować zrealizowania wszystkich filmów, jednak przy wyborze Wykonawcy liczba i waga filmów, które Oferent zadeklaruje wykonać, będzie jednym z czynników wpływających na wybór oferty. Waga każdej kategorii materiałów audiowizualnych podano z kolumnie *Typ*. Każdy z filmów skierowanych do beneficjentów powinien być dostarczony Zamawiającemu wraz z 15-sekundowym filmikiem zawierającym najważniejsze informacje z filmu głównego, jednocześnie wszystkie wersje tych filmów powinny być dostarczone w dwóch proporcjach 16:9 i 9:16 (do wykorzystania na odpowiednich dla takich materiałów platformach).

Minimalny zakres złożonej Oferty musi zawierać propozycję realizacji filmów o sumarycznej wadze nie mniejszej niż 7.

Nr	Tematy	Typ	Grupa docelowa	Cele	Sugerowany czas
1.	Pierwsza pomoc psychologiczna: przewodnik dla pomagających	Waga 3: Edukacyjne / Instruktażowe	Pracownicy i wolontariusze PCK, osoby bezpośrednio pracujące z beneficjentami, partnerzy, Polacy i Ukraińcy	Promocja PPP; promocja treningów PPP; zwiększenie kompetencji pracowników i wolontariuszy; promocja PCK	2 filmy do 3 minut każdy

2.	Wypalenie zawodowe: poradnik dla pracowników i wolontariuszy	Waga 3: Edukacyjne / Instruktażowe	Pracownicy i wolontariusze PCK, osoby bezpośrednio pracujące z beneficjentami, partnerzy, Polacy i Ukraińcy	Zwiększenie dobrostanu pracowników i wolontariuszy; Promocja misji psychologicznej PCK	1 film o długości około 3 minut
3.	Wsparcie koleżeńskie	Waga 2: Edukacyjne / Instruktażowe	Pracownicy i wolontariusze PCK, osoby bezpośrednio pracujące z beneficjentami, partnerzy, Polacy i Ukraińcy	Promocja praktyk z zakresu dbania o pracowników i wolontariuszy w oddziałach PCK; Zwiększenie dobrostanu pracowników i wolontariuszy	2 filmy o długości do 2 minut każdy
4.	Zarządzanie stresem. Jak pomagać dzieciom?	Waga 2: Edukacyjne / Instruktażowe	Społeczność ukraińska w Polsce, Polacy. <u>Beneficjenci.</u>	Dostarczenie narzędzi do dbania o swój dobrostan; Promocja misji psychologicznej PCK	2 filmy o długości do 3 minut każdy
5.	Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie; Jak zarządzać mediami społecznościowymi	Waga 2: Edukacyjne / Instruktażowe	Społeczność ukraińska w Polsce, Polacy. <u>Beneficjenci.</u>	Dostarczenie narzędzi do dbania o swój dobrostan; Promocja misji psychologicznej PCK	2 filmy o długości do 3 minut każdy
6.	To w porządku, że nie wszystko jest ok (zdarzenia kryzysowe i ich skutki)	Waga 1: Edukacyjne / Rzecznictwo	Społeczność ukraińska w Polsce, Polacy. <u>Beneficjenci.</u>	Zwiększenie świadomości na temat zdrowia psychicznego; Destygmatyzacja osób mierzących się z wyzwaniami psychicznymi	1 film do 3 minut
7.	Ćwiczenia na dobrostan	Waga 1: Instruktażowe	Pracownicy i wolontariusze PCK, partnerzy, społeczność ukraińska w Polsce, Polacy. <u>Beneficjenci.</u>	Dostarczenie narzędzi do dbania o swój dobrostan; Promocja misji psychologicznej PCK	Elastyczny, kilka filmów trwających około 1 minuty każdy

Polski Czerwony Krzyż pełni główną funkcję w zakresie wstępnego planowania filmów oraz wyznaczaniu kierunku, charakteru i formy prac. Równocześnie wspiera Wykonawcę, głównie w zakresie merytorycznym lub zaangażowania w realizację pracowników lub wolontariuszy PCK, i pozostaje z nim w ciągłej koordynacji w trakcie produkcji. Rolą Wykonawcy jest podjęcie wszystkich koniecznych kroków do realizacji filmów, zgodnie z potrzebami, celami, wskazówkami oraz ramami wyznaczonymi przez PCK.

3. Wstępna koncepcja materiałów

Seria kilku filmów animowanych, aktorskich lub e-wykładów wzbogaconych o pokazy zdjęć, rysunków, animacji oraz odgrywanych pozoracji.

Filmy nagrywane w języku polskim z minimalną liczbą nieneutralnych językowo elementów, z dostępnymi napisami w języku polskim, ukraińskim. Alternatywą jest zrealizowanie filmów również w innych wersjach językowych, przy treściowo identycznym scenariuszu (lub dodanie wersji z lektorem/dubbingiem).

Filmy, których pierwszą grupą docelową jest społeczność ukraińska, koniecznie muszą mieć ukraińską wersję audio (tzn. nie powinny to być jedynie filmy po polsku z ukraińskimi napisami).

Do produkcji, bez dodatkowych kosztów, mogą być zaangażowani pracownicy i wolontariusze PCK (np. w roli osób prowadzących wykłady).

1.	Pierwsza pomoc psychologiczna: przewodnik dla pomagających	Edukacyjne / Instruktażowe	Pracownicy i wolontariusze PCK, osoby bezpośrednio pracujące z beneficjentami, partnerzy, Polacy i Ukraińcy	Promocja PPP; promocja treningów PPP; zwiększenie kompetencji pracowników i wolontariuszy; promocja PCK	2 filmy do 3 minut każdy
----	--	----------------------------	---	---	--------------------------

Filmy mają w przystępnej i skróconej formie przedstawiać wiedzę przekazywaną w ramach szkolenia z PPP, zgodnego z tym podręcznikiem: <https://pscentre.org/resource/pfa-for-red-cross-red-crescent-module-2-basic-pfa/> oraz następującymi pozycjami: <https://pscentre.org/resource/a-guide-to-psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-societies/> i <https://pscentre.org/resource/pfa-a-short-introduction/>. Materiały w wersji polskiej i napisami lub audio ukraińskim.

Przykładowa treść i struktura 2 pierwszych z serii filmów:

a) Kilkominutowy film lub animacja o podstawach Pierwszej Pomocy Psychologicznej (PPP):

- Czym jest PPP?
- Czym nie jest PPP?
- Kto może jej udzielać?
- Komu można jej udzielać?
- Gdzie i kiedy można jej udzielać?
- Dlaczego warto jej udzielać?

b) Kilkominutowy film lub animacja o głównej metodologii Pierwszej Pomocy Psychologicznej (PPP), czyli: Patrz, Słuchaj, Połącz:

- Ogólne wyjaśnienie sensu metodologii PPP, jej sił i ograniczeń.
- Omówienie zasady Patrz, z przedstawieniem jej zastosowania.
- Omówienie zasady Słuchaj, z przedstawieniem dobrego i złego sposobu jej realizacji.
- Omówienie zasady Połącz, z przedstawieniem jej zastosowania, przy zwróceniu uwagi na zapewnienie jakościowych przekierowań.
- Przedstawienie tego, jak wspomniane zasady można zastosować wobec siebie.

Materiały referencyjne w formie video:

<https://www.youtube.com/watch?v=86UmYsWglJw&list=PLW5j8a52NlcChKtKj7eCG-vegerLzZr>

<https://pscentre.org/resource/video-psychological-first-aid-look-listen-link/>

<https://pscentre.org/resource/video-psychological-first-aid-in-conflict-look/>

2.	Wypalenie zawodowe: poradnik dla pracowników i wolontariuszy	Edukacyjne / Instruktażowe	Pracownicy i wolontariusze PCK, osoby bezpośrednio pracujące z beneficjentami, partnerzy, Polacy i Ukraińcy	Zwiększenie dobrostanu pracowników i wolontariuszy; Promocja misji psychologicznej PCK	1 film o długości około 3 minut
----	--	----------------------------	---	--	---------------------------------

Krótki materiał video, w wersji polskiej i napisami lub audio ukraińskim, w którym zostaną poruszone najważniejsze zagadnienia z zakresu wypalenia zawodowego:

- Czym jest wypalenie zawodowe.
- Jakie są czynniki ryzyka wypalenia zawodowego.
- Jakie są objawy wypalenia zawodowego.
- Jak zapobiegać wypaleniu zawodowemu.

Przykładowe materiały referencyjne:

<https://pscentre.org/resource/caring-for-volunteers-a-training-manual/>

<https://pscentre.org/resource/guidelines-for-caring-for-staff-and-volunteers-in-crises/>

<https://pscentre.org/resource/caringforvolunteers/>

<https://www.redcross.org.au/globalassets/cms/first-aid/21070-arc-wellbeing-toolkit--v2-hr.pdf>

<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases>

3.	Wsparcie koleżeńskie	Edukacyjne / Instruktażowe	Pracownicy i wolontariusze PCK, osoby bezpośrednio pracujące z beneficjentami, partnerzy, Polacy i Ukraińcy	Promocja praktyk z zakresu dbania o pracowników i wolontariuszy w oddziałach PCK; Zwiększenie dobrostanu pracowników i wolontariuszy	2 filmy o długości do 2 minut każdy
----	----------------------	----------------------------	---	--	-------------------------------------

Film lub filmy mające przedstawić przed pracownikami i wolontariuszami możliwości wprowadzania systemów wsparcia. Materiały w wersji polskiej i napisami lub audio ukraińskim. Przykładowa treść:

a) Sesje wsparcia koleżeńkiego

- Czym są sesje wsparcia grupowego?
- Dlaczego warto je przeprowadzać?
- Struktura spotkania wsparcia koleżeńkiego: określenie potrzeb, przywitanie, sprawdzenie samopoczucia, intencje uczestników, omówienie zdarzenia/odniesienie się do ostatniego spotkania, wsparcie koleżeńskie, połączenie z innymi źródłami wsparcia, podsumowanie i zakończenie.

b) Systemy wsparcia koleżeńkiego

- Dlaczego wsparcie koleżeńskie jest ważne w organizacji.
- Jak przejawia się wsparcie koleżeńskie w organizacji.
- Buddy system – system wsparcia koleżeńkiego: historia, zasady.

Przykładowe materiały referencyjne:

<https://pscentre.org/resource/peer-support-and-buddy-systems/>

<https://pscentre.org/resource/peer-support-in-volunteer-organizations/>

<https://pscentre.org/resource/buddy-talk-brief-handout/>

<https://pscentre.org/resource/team-meetings/>

4.	Zarządzanie stresem; Zarządzanie stresem, Jak pomagać dzieciom?	Edukacyjne / Instruktażowe	Społeczność ukraińska w Polsce, Polacy	Dostarczenie narzędzi do dbania o swój dobrostan; Promocja misji psychologicznej PCK	2 filmy o długości do 3 minut każdy
----	---	----------------------------	--	--	-------------------------------------

Filmy z zarządzania stresem dla dorosłych o tym, jak mogą pomóc sami sobie oraz jak mogą pomóc swoim dzieciom. W wersjach polskiej i ukraińskiej (ukraińskie audio, np. dubbing, nie napisy):

a) Zarządzenie stresem

- Czym jest stres – aspekty pozytywne i negatywne.
- Kiedy stres może stać się destruktywny.
- Kiedy stres może się pojawić i jak go rozpoznać.
- Przedstawienie czynników chroniących oraz metod na radzenie sobie ze stresem.

b) Zarządzanie stresem. Jak pomagać dzieciom?

- Czym jest stres i jak przejawia się u dzieci w różnych grupach wiekowych.
- Jak rodzice mogą reagować, gdy widzą stres u swoich dzieci: identyfikacja wyzwalaczy, reagowanie z miłością, bycie

przykładem, promowanie konstruktywnego myślenia, pomaganie w utrzymywaniu zdrowych nawyków i rutyny.
 - Przykład zabawy oddechowej od wykonania z dzieckiem.

Przykładowe materiały referencyjne:

<https://pscentre.org/resource/pfa-for-red-cross-red-crescent-module-2-basic-pfa/>

<https://pscentre.org/resource/a-guide-to-psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-societies/>

<https://pscentre.org/resource/psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-module-3-children/>

5.	Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie; Jak zarządzać mediami społecznościowymi	Edukacyjne / Instruktażowe	Społeczność ukraińska w Polsce, Polacy	Dostarczenie narzędzi do dbania o swój dobrostan; Promocja misji psychologicznej PCK	2 filmy o długości do 3 minut każdy
----	---	----------------------------	--	--	-------------------------------------

Filmy o przykładowo następującej strukturze:

a) Jak rozmawiać z dziećmi o wojnie?

- Zachowaj spokój.
- Udzielaj prostych, prawdziwych informacji.
- Ogranicz dostęp do mediów.
- Znajdź czas na aktywności sprawiające przyjemność.

b) Jak zarządzać social-mediami? Negatywny wpływ nowych technologii na zdrowie psychiczne.

- Omówienie ryzyka ciągłego dostępu do informacji przekazywanych na ekranach komputerów i telefonów.
- Ograniczenie godzin, gdy sięgamy po informacje.
- Wyłączenie powiadomień.
- Umieszczenie telefonu w innym pomieszczeniu.
- Rozmawianie o przejmujących wiadomościach.
- Aktywizacja behawioralna.
- Zadbanie o jakość swojego snu.
- Bycie wzorem dla dzieci, by ograniczyć wpływ mediów na nie.

Wersja polska i ukraińska z ukraińskim audio (np. dubbing, nie napisy).

Przykładowe materiały referencyjne:

<https://pscentre.org/resource/infographic-talking-to-children-about-war/>

6.	To w porządku, że nie wszystko jest ok (zdarzenia kryzysowe i ich skutki)	Edukacyjne / Rzecznictwo	Społeczność ukraińska w Polsce, Polacy	Zwiększenie świadomości na temat zdrowia psychicznego; Destygmatyzacja osób mierzących się z wyzwaniami psychicznymi	1 film do 3 minut
----	---	--------------------------	--	--	-------------------

Destygmatyzujący film, zwiększający świadomość dot. tzw. „normalnych reakcji na nienormalne wydarzenia” oraz możliwych reakcji złożonych na zdarzenia kryzysowe, których osoby doświadczające mogą wymagać profesjonalnej opieki. Film może wykorzystywać materiały z filmów o pierwszej pomocy psychologicznej, w których powinny zawierać się fragmenty o powszechnych i złożonych reakcjach na zdarzenia kryzysowe. W wersji polskiej i ukraińskiej z ukraińskim audio (np. dubbing, bez napisów).

a) Normalne reakcje, na nienormalne wydarzenia

- Różnorodność sytuacji, które mogą doprowadzać do odczuwania silnego stresu.
- Reakcje w podziale na wymiary: behawioralny, myślny, fizyczny, emocjonalny.
- Reakcje są: różne w zależności od osoby, zmieniają się w czasie, nie zawsze są takie, jakich oczekujemy.

- Czynniki wpływające na różnice w reakcjach.
 - Powszechność występowania „normalnych reakcji na nienormalne wydarzenia” i radzenia sobie z problemami.
- Zwrócenie uwagi na reakcje, nieadaptacyjne.

b) Złożone reakcje

- Omówienie sytuacji, które mogą często doprowadzić do pojawienia się reakcji złożonych.
- Czynniki zwiększające ryzyko pojawienia się reakcji złożonych.
- Przykłady reakcji złożonych (objawy, jak możemy pomóc, gdzie skierować).

Przykładowe materiały referencyjne:

<https://pscentre.org/resource/pfa-for-red-cross-red-crescent-module-2-basic-pfa/>

<https://pscentre.org/resource/a-guide-to-psychological-first-aid-for-red-cross-red-crescent-societies/>

7.	Ćwiczenia na dobrostan	Instruktażowe	Pracownicy i wolontariusze PCK, partnerzy, społeczność ukraińska w Polsce, Polacy	Dostarczenie narzędzi do dbania o swój dobrostan; Promocja misji psychologicznej PCK	Elastyczny, kilka filmów trwających około 1 minuty każdy
----	------------------------	---------------	---	--	--

Krótkie filmy z instruktażem lub wspólnym przeprowadzaniem różnych ćwiczeń, mających pozytywnie wpłynąć na dobrostan, np.

- Demonstracja ćwiczenia *dotyk motyla*.
- Skupienie na tu i teraz – demonstracja sposobów.
- Omówienie uspokajającego wpływu żucia gumy.
- Uspokajanie przez pobudzenie zmysłów.
- Nauka z poprzednich doświadczeń.
- Techniki na poprawę snu.

Materiały w wersji polskiej i napisami lub audio ukraińskim

Materiały referencyjne:

<https://pscentre.org/resource/the-well-being-guide/>

Podpisano przez:

(wpisać imię i nazwisko osoby upoważnionej do reprezentacji Wykonawcy)

Podpis:
