ГУП СО «Бизнес-инкубатор Саратовской области» объявляет сбор коммерческих предложений исполнителей на оказание услуги по проведению мастер-класса согласно техническому заданию.

Срок сбора коммерческих предложений: до 13 сентября 2021 года.

Подача документов осуществляется до 17:00 13 сентября 2021 г. по адресу:

410012, Саратовская область, г. Саратов, ул. Краевая, д.85, к. 203 (с 09:30 до 17:30 с понедельника по четверг включительно и с 09:30 до 16:30 в пятницу, перерыв на обед с 13:00 до 14:00) в печатном виде нарочно или в отсканированном варианте по электронной почте: [office@saratov-bi.ru](mailto:office@saratov-bi.ru)

Контактные данные: 8 (8452) 24-54-78 (доб.150,104), e-mail: [office@saratov-bi.ru](mailto:office@saratov-bi.ru)

**Техническое задание**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Наименование** | **Ед. изм.** | **Кол-во** |
| Услуга по проведению мастер-класса «8 идей, чтобы выстроить баланс между работой и жизнью, избежать выгорания и научиться находить ресурс во внешней среде» | Ед. | 1 |

**Наименование и объем услуг**

Проведение мастер-класса «8 идей, чтобы выстроить баланс между работой и жизнью, избежать выгорания и научиться находить ресурс во внешней среде», с участием спикера – Евы Кац- писателя (Издательство МИФ), спикера TEDx, CEO рекламного агентства Digital Bands и Образовательного клуба для предпринимателей Digital Bandito, тренера по жизненному балансу. Осенью 2020 агентство получило премию WOW Awards в номинации «Нестандартное продвижение: digital». Спикер является получателем федерального гранта на создание курса по личному бренду для предпринимателей и приглашенным звездным гостем на радио Страна FM, Москва FM и др.

Количество участников - не менее 30 слушателей, из них не менее 20 субъектов малого и среднего предпринимательства Саратовской области.

# Программа:

# Часть 1

- Проблема выгорания, многозадачность и скоростей — почему мы выгораем и можно ли это остановить?

- Посмотрим на жизнь, как на проект — какие есть сходства и что мы можем взять из- управления проектами, чтобы управлять своей жизнью?

- Как выглядит проект жизни с точки зрения жизненного баланса?

**Часть 2**

Управление — ваш тип — марафонец или спринтер? Подбираем стратегии в зависимости от ваших особенностей.

Выстраивание графика: разберём приемы:

- Режимы скорости

- Разделение по дням и слотам

- Время на ресурс

**Ответы на вопросы, после перерыв 5 минут.**

**Часть 3**

- Ресурсы для предпринимателя. Откуда брать энергию?

- Время на жизнь и списки энергоёмких занятий.

- Дневник расхода энергии.

- Кислородные дни.

- Правило 20 минут.

**Заключение:**

Возвращаемся к тесту баланса жизни. Приём контурной Карты и как с ней работать.

**Вспомогательные материалы:**

Список полезных программ для оптимизации жизни и управления.

Тест на определение баланса жизни.

Мастер-класс проводится «13» октября 2021 года с 14:00 до 16:00 местного времени.