

PLEC DE PRESCRIPCIONS TÈCNIQUES QUE REGEIX LA CONTRACTACIÓ DE DIVERSOS PROGRAMES DE FORMACIÓ I XERRADES SOBRE BENESTAR, SALUT I RISCOS LABORALS

-ACORD MARC -

EXPEDIENT NÚM. 2510AM01

1. OBJECTE DEL CONTRACTE

Contractació de diversos programes de formació i xerrades per a tots els treballadors i sobre la prevenció de riscos laborals, la vigilància i promoció de la salut i el benestar emocional. Els cursos habitualment tindran una durada entre 1 i 8 hores cadascun, no obstant es podria sol·licitar un de més durada. La llengua vehicular de les classes i la documentació dels cursos seran en català.

2. LOTS. TIPOLOGIA DELS PROGRAMES FORMACIÓ I XERRADES

El servei es divideix en sis lots. Cada licitador podrà presentar oferta a tots els lots pels que estigui interessat i haurà d'incloure tots els cursos que consideri oportuns i que hauran de ser adients segons la tipologia del lot on el presenti.

Lot 1. Formacions en seguretat viària i desplaçaments

Inclou activitats formatives orientades a la prevenció d'accidents durant els desplaçaments laborals, tant en trajectes in itinere com en mobilitat dins de la jornada. S'hi poden incloure accions de sensibilització, conscienciació i foment de bons hàbits de conducció i mobilitat segura.

Lot 2. Formacions en gestió d'emergències

Comprèn formacions destinades a la preparació i capacitat dels equips de primera intervenció, especialment en situacions d'emergència com incendis o riscos sanitaris. Inclou continguts de primers auxilis, evacuació i protocols d'actuació.

Lot 3. Formacions en benestar físic

Inclou activitats formatives orientades a la millora de la condició física i la salut corporal dels treballadors. Pot incloure temàtiques com activitat física, higiene postural, ergonomia aplicada, i hàbits saludables.

Lot 4. Formacions en benestar emocional i social

Aquest lot recull formacions enfocades a promoure la salut emocional, la gestió de l'estrès, la resiliència i les habilitats socials. També pot incloure accions per fomentar la cohesió d'equip, la comunicació assertiva i el suport emocional en l'entorn laboral.

Lot 5. Formacions en prevenció de riscos laborals

Inclou activitats formatives relacionades amb la prevenció de riscos laborals, tant físics com psicosocials. S'hi poden incloure temes com la desconexió digital, la prevenció de riscos psicosocials, l'ergonomia, la higiene postural i la seguretat en el lloc de treball.

Lot 6. Xerrades o tallers sobre benestar, salut i riscos laborals

Aquest lot contempla accions divulgatives de curta durada, com xerrades, ponències o tallers, sobre diverses dimensions del benestar, la salut i la prevenció de riscos. Pot incloure temàtiques com benestar físic, financer, nutricional, emocional, mediambiental, social, o prevenció de riscos laborals, amb un enfocament pràctic i participatiu.

3. CARACTERÍSTIQUES DE LES FORMACIONS:

Lot 1. Formacions en Seguretat viària i desplaçaments

Objectiu general:

Reduir els riscos associats als desplaçaments laborals mitjançant la formació en bones pràctiques de mobilitat i conducció segura per tota mena de vehicles, incloent vehicles de mobilitat personal (VMP), cotxes, motos, vianants i l'ús segur del transport públic.

Objectius específics:

- Sensibilitzar sobre els riscos viaris en l'àmbit laboral.
- Fomentar hàbits de conducció segura i responsable per tota mena de vehicles.
- Promoure la mobilitat sostenible i segura.

Continguts possibles (entre altres):

- Riscos viaris i bones pràctiques de conducció per tota mena de vehicles, incloent vehicles de mobilitat personal (VMP), cotxes, motos, vianants i l'ús segur del transport públic.
- Normativa i responsabilitats.
- Mobilitat sostenible
- Pràctiques de conducció:
 - Conducció segura, eficient i sostenible
 - Conducció esportiva en cotxe.
 - Conducció sobre neu i gel en cotxe i 4x4.
 - Conducció en 4x4
 - Conducció cotxes automàtics.
 - Conducció cotxes elèctrics.
 - Conducció motos.

Metodologia:

Sessions teòriques amb suport audiovisual, casos pràctics i dinàmiques participatives. Possibilitat d'incloure simuladors o testimonis reals. Pràctiques de conducció en circuits.

Modalitat:

Presencial, híbrid o a distància. La CCMA, SA disposa de la plataformes de continguts i gestió del coneixement per incorporar continguts off line de suport.

Durada:

Entre 2 i 8 hores, distribuïdes en un mateix dia o en diversos dies.

Horaris:

Matí i/o tarda.

Sistema d'avaluació:

Avaluació continuada i/o qüestionari final i valoració de satisfacció.

Participants:

Fins a 20 participants per grup màxim.

Llengua vehicular: Català. Excepcionalment, s'acceptaran altres idiomes si la qualitat del ponent proposat així ho aconsella.

Lloc: Instal·lacions de l'empresa organitzadora, instal·lacions pròpies de la CCMA, SA a TV3 (Sant Joan Despí) i a Catalunya Ràdio (Diagonal 614), també en línia per videoconferència.

Ponents:

L'empresa adjudicatària haurà de comunicar per escrit a la CCMA, SA, abans de l'inici de l'acció formativa assignada, si es produeix algun canvi de ponent o especialista dels proposats inicialment.

Lot 2. Formacions en emergències:

Objectiu general:

Capacitar el personal per actuar amb eficàcia davant situacions d'emergència, com incendis o incidents sanitaris, mitjançant coneixements bàsics i pràctiques de resposta immediata.

Objectius específics:

- Conèixer els protocols d'actuació en cas d'incendi o emergència sanitària.
- Aplicar tècniques bàsiques de primers auxilis o atenció sanitària immediata.
- Participar en simulacres i pràctiques d'evacuació.

Continguts possibles (entre altres):

- Tipus d'emergències i riscos associats.
- Atenció sanitària immediata per a equips de primera intervenció: control d'hemorràgies, permeabilitat via aèria, ferides, aturades cardíques, desmaís, etc.
- Primers auxilis bàsics dirigits a tota la plantilla.
- Extinció d'incendis per a equips de primera intervenció: protocol d'evacuació i ús d'extintors.
- Coordinació amb serveis d'emergència.
- Simulacres i pràctiques guiades.
- Capacitació per a caps d'emergències.
- Capacitació en l'ús d'equipament de primers auxilis per al personal que es desplaça a zones en conflicte o de risc d'alt impacte.

Metodologia:

Formació pràctica amb simulacions, demostracions, role-playing i ús de material específic (maniquins, extintors, etc.).

Modalitat:

Presencial, híbrid o a distància. La CCMA, SA disposa de la plataformes de continguts i gestió del coneixement per incorporar continguts off line de suport.

Durada:

Entre 2 i 8 hores, distribuïdes en un mateix dia o en diversos dies.

Horaris:

Matí i/o tarda, en dies laborables entre setmana (no cap de setmana).

Sistema d'avaluació:

Avaluació continuada i/o qüestionari final i valoració de satisfacció.

Participants: Fins a 20 participants per grup màxim.

Llengua vehicular: Català. Excepcionalment, s'acceptaran altres idiomes si la qualitat del ponent proposat així ho aconsella.

Lloc: Instal·lacions de l'empresa organitzadora, instal·lacions pròpies de la CCMA, SA a TV3 (Sant Joan Despi) i a Catalunya Ràdio (Diagonal 614), també en línia per videoconferència.

Ponents: L'empresa adjudicatària haurà de comunicar per escrit a la CCMA, SA, abans de l'inici de l'acció formativa assignada, si es produeix algun canvi de ponent o especialista dels proposats inicialment.

Lot 3. Formacions benestar físic

Objectiu general:

Fomentar hàbits saludables i millorar la condició física del personal per prevenir lesions, reduir el sedentarisme i afavorir el benestar corporal en l'entorn laboral.

Objectius específics:

- Promoure l'activitat física adaptada a la jornada laboral.
- Prevenir trastorns musculoesquelètics i fatiga física.
- Aplicar tècniques d'higiene postural i ergonomia.
- Desenvolupar rutines d'exercicis físics sostenibles.

Continguts possibles (entre altres):

- Exercicis per la millora de l'habilitat articular i estiraments.
- Exercicis de baix impacte. Per posar-se en forma, per activar el to corporal, per iniciar-se en l'hàbit esportiu i per prevenir lesions.
- Exercicis de mig i alt impacte, per mantenir i millorar el to muscular, per preparar-se per activitats esportives, per optimitzar capacitats de força i/o resistència.
- Exercicis d'ergonomia i higiene postural en el lloc de treball.
- Exercicis de prevenció de lesions i dolors habituals (esquena, coll, espatlles...)

Alguns exemples: Estiraments, esquena sana, Pilates, loga, Taitxí, Chi Kung, exercicis de fisioteràpia, etc.

Metodologia:

Sessions pràctiques amb exercicis guiats, demostracions, consells personalitzats i materials visuals. Possibilitat d'adaptació a espais interiors o exteriors.

Modalitat:

Presencial, híbrid o a distància. La CCMA, SA disposa de la plataformes de continguts i gestió del coneixement per incorporar continguts off line de suport.

Durada:

Entre 30 minuts i 16 hores. Les classes dirigides periòdiques preferiblement seran entre 30 i 60 minuts de durada o depenent de l'activitat amb altres distribucions dels horaris.

Horaris:

Matí i/o tarda, en dies laborables entre setmana (no cap de setmana).

Sistema d'avaluació:

Avaluació continuada i/o qüestionari final i valoració de satisfacció.

Participants:

Fins a 20 participants per grup màxim.

Llengua vehicular:

Català. Excepcionalment, s'acceptaran altres idiomes si la qualitat del ponent proposat així ho aconsella.

Lloc:

Instal·lacions de l'empresa organitzadora, instal·lacions pròpies de la CCMA, SA a TV3 (Sant Joan Despí) i a Catalunya Ràdio (Diagonal 614), també en línia per videoconferència.

Ponents:

L'empresa adjudicatària haurà de comunicar per escrit a la CCMA, SA, abans de l'inici de l'acció formativa assignada, si es produeix algun canvi de ponent o especialista dels proposats inicialment.

Lot 4. Formacions benestar emocional i social

Objectiu general:

Proporcionar a les persones treballadores les eines necessàries per fomentar el benestar emocional, crear espais de confiança i seguretat psicològica que promoguin la motivació, l'autenticitat i el propòsit personal.

Objectius específics:

- Comprendre la importància de la seguretat psicològica en l'entorn laboral.
- Fomentar actituds positives com l'entusiasme, la gratitud i l'optimisme.
- Connectar amb el propòsit personal i el sentit de la feina.

Continguts possibles (entre altres):

- Espais de confiança. Autenticitat, vulnerabilitat i límits sans.
- Pensament positiu i motivació.
- Propòsit vital i professional.
- Activitats per a la regulació emocional, consciència corporal, concentració, tranquil·litat i la recuperació. Com poden ser: meditació, atenció plena, respiració conscients, consciència corporal i moviment conscient entre altres.

Metodologia:

Sessions pràctiques amb exercicis guiats, demostracions, consells personalitzats i materials visuals. Possibilitat d'adaptació a espais interiors o exteriors. Poden incorporar experiències vivencials i reflexives, amb dinàmiques individuals i grupals, espais de diàleg segur i tècniques de coaching emocional.

Modalitat:

Presencial, híbrid o a distància. La CCMA, SA disposa de la plataformes de continguts i gestió del coneixement per incorporar continguts off line de suport.

Durada:

Entre 30 minuts i 16 hores. Les classes dirigides periòdiques preferiblement seran entre 30 i 60 minuts de durada o depenent de l'activitat amb altres distribucions dels horaris.

Horaris:

Matí i/o tarda, en dies laborables entre setmana (no cap de setmana).

Sistema d'avaluació:

Avaluació continuada i/o qüestionari final i valoració de satisfacció.

Participants:

Fins a 20 participants per grup màxim.

Llengua vehicular:

Català. Excepcionalment, s'acceptaran altres idiomes si la qualitat del ponent proposat així ho aconsella.

Lloc:

Instal·lacions de l'empresa organitzadora, instal·lacions pròpies de la CCMA, SA a TV3 (Sant Joan Despí) i a Catalunya Ràdio (Diagonal 614), també en línia per videoconferència.

Ponents:

L'empresa adjudicatària haurà de comunicar per escrit a la CCMA, SA, abans de l'inici de l'acció formativa assignada, si es produeix algun canvi de ponent o especialista dels proposats inicialment.

Lot 5. Formacions prevenció de riscos laborals

Objectiu general:

Capacitar el personal per identificar, prevenir i gestionar els riscos laborals, promovent una cultura preventiva que afavoreixi la salut i el benestar en l'entorn de treball.

Objectius específics:

- Reconèixer els principals riscos laborals, tant físics com psicosocials.
- Aplicar mesures preventives en l'activitat diària.
- Fomentar la responsabilitat compartida i la cultura de la prevenció.
- Conèixer eines per a la desconexió digital i la gestió del temps.

Continguts possibles (entre altres):

- Riscos psicosocials: Gestió de l'estrès, ansietat, càrrega mental, etc. Proporcionar tècniques i estratègies per a la gestió efectiva de l'estrès i l'ansietat, així com per a la reducció de la càrrega mental.
- Desconnexió digital i límits saludables: Fomentar la desconexió digital i establir límits saludables per evitar la sobrecàrrega tecnològica i promoure un equilibri entre la vida personal i professional.
- Ergonomia i higiene postural: Promoure pràctiques ergonòmiques i una higiene postural adequada per prevenir lesions i millorar el benestar físic dels treballadors.
- Seguretat en el lloc de treball i normativa bàsica: Assegurar el compliment de les normatives bàsiques de seguretat en el lloc de treball per prevenir accidents i garantir un entorn laboral segur.
- Riscos específics: Identificar i gestionar riscos específics com el risc elèctric, risc d'altura, risc en l'ús de plataformes elevadores unipersonals, carretó elevador, etc., mitjançant formacions especialitzades.

Metodologia:

Formació teòrica pràctica, amb simulacions, demostracions i ús de material específic.

Modalitat:

Presencial, híbrid o a distància. La CCMA, SA disposa de la plataformes de continguts i gestió del coneixement per incorporar continguts off line de suport.

Durada:

Entre 2 i 40 hores, distribuïdes en un mateix dia o en diversos dies. Cal adequar la proposta a la durada mínima que estableix la normativa per poder certificar la formació.

Horaris: matí i/o tarda, en dies laborables entre setmana (no cap de setmana).

Sistema d'avaluació:

Avaluació continuada i/o qüestionari final i valoració de satisfacció.

Participants:

Fins a 20 participants per grup màxim.

Llengua vehicular:

Català. Excepcionalment, s'acceptaran altres idiomes si la qualitat del ponent proposat així ho aconsella.

Lloc:

Instal·lacions de l'empresa organitzadora, instal·lacions pròpies de la CCMA, SA a TV3 (Sant Joan Despí) i a Catalunya Ràdio (Diagonal 614), també en línia per videoconferència.

Ponents:

L'empresa adjudicatària haurà de comunicar per escrit a la CCMA, SA, abans de l'inici de l'acció formativa assignada, si es produeix algun canvi de ponent o especialista dels proposats inicialment.

Lot 6: Xerrades o Tallers de Benestar, Salut i Riscos Laborals

Objectiu general:

Sensibilitzar el personal sobre les diferents dimensions del benestar i la salut laboral mitjançant accions divulgatives de curta durada, amb un enfocament pràctic i inspirador.

Objectius específics:

- Donar a conèixer els diversos àmbits del benestar (emocional, físic, nutricional, financer, mediambiental, etc.).
- Oferir eines i consells pràctics per millorar la salut i la qualitat de vida.
- Fomentar la reflexió personal i la responsabilitat individual en matèria de salut laboral.

Continguts possibles:

- Benestar emocional: gestió de l'estrès, ansietat, actitud positiva, motivació, propòsit vital i professional. Pot incloure:
 - Tècniques de relaxació, mindfulness i estratègies per afrontar situacions estressants.
 - Actitud positiva i motivació: consells per mantenir una mentalitat positiva i motivada en l'entorn laboral.
 - Propòsit vital i professional: reflexions sobre la importància de trobar un propòsit en la vida i en la carrera professional.
- Benestar físic: hàbits saludables en la salut ocular, la veu, la ment, la digestió, el son i altres aspectes de salut general. Pot incloure:
 - Salut ocular: consells per cuidar la vista, especialment per a aquells que treballen moltes hores davant d'una pantalla.
 - Salut de la veu: tècniques per mantenir una veu saludable, especialment per a aquells que utilitzen la veu com a eina principal de treball.
 - Salut mental: estratègies per mantenir una ment sana i equilibrada.

- o Salut digestiva: consells per una alimentació que afavoreixi una bona digestió.
 - o Salut del son: recomanacions per millorar la qualitat del son
 - o Altres malalties prevalents de la comunitat.
- Salut de la dona: consells i formacions específiques per abordar les necessitats de salut de les dones en l'entorn laboral. Pot incloure:
 - o Salut reproductiva: informació sobre la salut reproductiva i els drets laborals relacionats.
 - o Benestar durant l'embaràs: consells per mantenir una bona salut durant l'embaràs i mesures de seguretat en el lloc de treball.
 - o Salut hormonal: educació sobre els canvis hormonals i com poden afectar la salut laboral.
 - o Prevenció de malalties: consells per la prevenció de malalties específiques de les dones.
- Salut de l'home: consells i formacions específiques per abordar les necessitats de salut dels homes en l'entorn laboral. Pot incloure:
 - o Salut prostàtica: informació sobre la salut prostàtica i la seva importància.
 - o Salut cardiovascular: consells per mantenir una bona salut cardiovascular.
 - o Salut mental: estratègies per afrontar els reptes de salut mental específics dels homes.
 - o Prevenció de malalties: consells per la prevenció de malalties específiques dels homes.
- Benestar nutricional: alimentació conscient i equilibrada, dietes saludables, àpats saludables. Pot incloure:
 - o Alimentació conscient: tècniques per menjar de manera més conscient i gaudir dels aliments.
 - o Dietes saludables: consells per seguir una dieta equilibrada i saludable.
 - o Àpats saludables: idees per preparar àpats nutritius i equilibrats.
- Benestar financer: gestió econòmica personal, generació de riquesa, etc. Pot incloure:
 - o Gestió econòmica personal: consells per administrar els ingressos i despeses, planificació financera i estalvi.
 - o Generació de riquesa: estratègies per augmentar els ingressos, inversions i creació d'actius.
 - o Planificació per al futur: preparació per a la jubilació, assegurances i protecció financera.
 - o Educació financera: comprensió dels conceptes bàsics de finances, com els tipus d'interès, els préstecs i els crèdits.
 - o Benestar financer: mantenir una relació saludable amb els diners, evitar l'estrès financer i fomentar la seguretat econòmica.
- Benestar mediambiental: sostenibilitat i entorn saludable. Pot incloure:
 - o Pràctiques sostenibles: consells per reduir l'impacte ambiental en el lloc de treball, com l'ús eficient de recursos, la reducció de residus i el reciclatge.
 - o Entorn saludable: creació d'espais de treball que promoguin la salut ambiental, com la ventilació adequada, l'ús de materials no tòxics i la incorporació de plantes.
 - o Mobilitat sostenible: foment de l'ús de transport públic, bicicletes i altres mitjans de transport ecològics per als desplaçaments laborals.
 - o Conscienciació ambiental: educació sobre la importància de la sostenibilitat i la protecció del medi ambient, tant en l'àmbit laboral com personal.

- Prevenció de riscos laborals: consells pràctics i hàbits segurs. Pot incloure:
 - Gestió de l'estrès i l'ansietat.
 - Consells pràctics: recomanacions per evitar accidents i lesions en el lloc de treball.
 - Hàbits segurs: pràctiques diàries per mantenir un entorn de treball segur.
 - Normativa bàsica: coneixement de les normatives de seguretat laboral.
- Benestar social: espais de confiança, sentit de pertinença, ambient laboral, cultura de benestar. Pot incloure:
 - Espais de confiança: creació d'un ambient de treball on els empleats se sentin segurs i respectats.
 - Ambient laboral: consells per mantenir un ambient de treball positiu.
 - Cultura de benestar: promoció d'una cultura empresarial que prioritzi el benestar dels empleats.
 - Conciliació: mesures per facilitar la conciliació entre la vida laboral i personal.
 - Xarxes socials i convivència digital: consells per una convivència digital saludable i l'ús adequat de les xarxes socials.
 - Diversitat, equitat, inclusió i pertinença (DEIP): estratègies per promoure la diversitat, l'equitat, la inclusió i el sentit de pertinença en l'entorn laboral.

Metodologia:

Tallers participatius, xerrades breus, dinàmiques pràctiques i espais de reflexió. Format flexible i adaptable a diferents col·lectius i espais. Possibilitat d'adaptació a espais interiors o exteriors.

Modalitat:

Presencial, híbrid o a distància. La CCMA, SA disposa de la plataformes de continguts i gestió del coneixement per incorporar continguts off line de suport.

Durada:

Entre 1 i 8 hores, distribuïdes en un mateix dia o en diversos dies. (Possibilitat de fer cicles temàtics)

Horaris:

Matí i/o tarda, en dies laborables entre setmana (no cap de setmana).

Sistema d'avaluació:

Avaluació continuada i/o qüestionari final i valoració de satisfacció.

Participants:

Fins a 20 participants per grup en els tallers i 90 participants en les xerrades.

Llengua vehicular:

Català. Excepcionalment, s'acceptaran altres idiomes si la qualitat del ponent proposat així ho aconsella.

Lloc:

Instal·lacions de l'empresa organitzadora, instal·lacions pròpies de la CCMA, SA a TV3 (Sant Joan Despí) i a Catalunya Ràdio (Diagonal 614), també en línia per videoconferència.

Ponents:

L'empresa adjudicatària haurà de comunicar per escrit a la CCMA, SA, abans de l'inici

de l'acció formativa assignada, si es produeix algun canvi de ponent o especialista dels proposats inicialment.

4. MITJANS HUMANS

El licitador haurà de presentar un dossier informatiu de les titulacions, capacitats i competències professionals de l'equip professional que destinarà a la prestació del servei licitat amb les acreditacions del compliment de les titulacions, capacitats i competències professionals necessàries per a l'execució del servei que tot seguit s'indica.

Es consideren capacitats i competències professionals necessàries per a l'execució adequada del servei les següents:

- a) Titulacions: Titulació Universitària i complement acadèmic de postgrau.
- b) Experiència mínima: 2 anys com a formador en col·lectius professionals o en grups de treball d'investigació sobre al matèria en qüestió o en el desenvolupament i aplicació concreta en empreses o institucions.

5. CONDICIONS D'EXECUCIÓ DEL SERVEI

Els professionals assignats a la prestació del servei tindran disponibilitat per desplaçar-se a les instal·lacions de la CCMA, SA per l'adequada preparació dels cursos contractats.

El preu del servei inclourà les despeses corresponents a dietes, transports i qualsevol altre concepte derivat dels desplaçaments que siguin necessaris per a l'adequada realització dels cursos.

La comunicació, informació i documentació que s'utilitzi entre la CCMA, SA i l'adjudicatari, inclosos els seus empleats, es farà en idioma català.

L'adjudicatari estarà obligat a informar periòdicament del desenvolupament dels cursos i sobretot en la finalització dels mateixos aportarà un avaluació del grau d'assoliment dels coneixements adquirits pels assistents així com d'aquells aspectes que puguin ser rellevants per futures formacions similars.

L'adjudicatari haurà de lliurar aquella informació o documentació relativa a la formació que li sigui demanada per la CCMA,SA.

En cas necessari per a la formació atorgada, l'adjudicatari haurà d'acceptar la incorporació metodològica de plataformes on-line per facilitar documentació als assistents o comunicació amb ells.

Sant Joan Despí, octubre de 2025