Ogólnopolski Ośrodek Konferencyjny Sp. z o.o.
30-438 Kraków, ul. Borkowska 5/33,
tel./fax.(12) 658-34-97, (12) 264-31-47
tel. kom. 602-130-447 lub 602-180-477
13 LAT NA RYNKU **www.ook.com.pl** **e-mail: ook@ook.com.pl**

ZAMKNIĘTE SZKOLENIA DLA SĘDZIÓW W KAMERALNYCH GRUPACH



MIEJSCE: Pensjonat Sośnica*** ul. Heleny Modrzejewskiej 7,**ZAKOPANE**

/BASEN I SAUNA DLA GOŚCI OŚRODKA GRATIS/
/położony w zacisznym miejscu w centrum, 250m od Krupówek/

Koszt każdego szkolenia z wyżywieniem i zakwaterowaniem wynosi 890 zł

Data	Temat
14-17.05.2019 *(wt.– pt.)* *ZAKOPANE*	„Warsztaty skutecznej komunikacji interpersonalnej na sali rozpraw”
14-17.05.2019 *(wt.– pt.)* *ZAKOPANE*	"Profilaktyka wypalenia zawodowego w pracy sędziego. Zalecenia na rok 2019",
28-31.05.2019 *(wt.– pt.)* *ZAKOPANE*	„Profilaktyka stresu oraz psychologiczne mechanizmy obronne w pracy sędziego”

Szanowni Państwo,
Ogólnopolski Ośrodek Konferencyjny sp. z o.o.- www.ook.com.pl
oprócz szerokiej gamy szkoleń otwartych, do uczestnictwa, w których serdecznie Państwa zapraszamy, proponuje również organizację szkoleń zamkniętych.



Szkolenia dla grup zamkniętych charakteryzują się dopasowaniem do indywidualnych potrzeb szkoleniowych zleceniodawcy.

Jeśli potrzebujecie Państwo szkoleń wewnętrznych
prosimy o wysłanie zapytania
na adres: ook@ook.com.pl,
a my przygotujemy dedykowany program warsztatów.

Ogólnopolski Ośrodek Konferencyjny Sp. z o.o.
30-438 Kraków, ul. Borkowska 5/33,
tel./fax.(12) 658-34-97, (12) 264-31-47
tel. kom. 602-130-447 lub 602-180-477
13 LAT NA RYNKU **www.ook.com.pl** **e-mail: ook@ook.com.pl**



WWW.OOK.COM.PL ZAPRASZA NA
ZAMKNIĘTE SZKOLENIA W KAMERALNYCH GRUPACH DLA SĘDZIÓW SR, SO, S.A.

14-17.05.2019 /wt. -pt./
"Profilaktyka wypalenia zawodowego w pracy sędziego. Zalecenia na rok 2019",

Przyjazd 14-05-2019 na nocleg ze śniadaniem. Zakwaterowanie od 15:00.
Wykwaterowanie w dniu 17-05-2019 po śniadaniu do godz. 11:00

MIEJSCE: w zacisznym miejscu w **SOŚNICA***** ZAKOPANE ul. H. Modrzejewskiej 7
/położony w centrum, 250 m od Krupówek -BASEN I SAUNA DLA GOŚCI OŚRODKA GRATIS /

Program ramowy

- Sposoby unikania wyczerpania emocjonalnego.
- Źródła i funkcje emocji.
- Tłumienie emocji. Jak sobie z nimi radzić?
- Modele złości (naturalna, chroniczna, unikanie).
- Inwentarz złości i co się za nią kryje.
- Konstruktywne wyrażanie złości.
- Diagnozowanie pierwszych objawów wypalenia zawodowego.
- Stres jako zjawisko. Przyczyny, konsekwencje świadome i nieświadome.
- Profilaktyka, metody radzenia sobie ze stresem.
- Poczucie koherencji w pracy i poza nią.
- Relaksacja; medytacje i wizualizacje.
- Gospodarowanie czasem, wyznaczanie i realizacja celów.
- Zalecenia trenera na najbliższe miesiące.

Zajęcia poprowadzi: mgr Ewa Latek - doświadczona psycholog i psychoterapeutka w obszarze psychopatologii, psychologii klinicznej, psychoterapii zaburzeń psychicznych osób dorosłych i młodzieży. Od wielu lat prowadzi specjalistyczne szkolenia psychologiczne. Ukończyła całościowe szkolenie z psychoterapii i psychologii klinicznej.

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOSI* 890 zł *OD OSOBY
/KWOTA ZWOLNIONA Z PODATKU VAT/

Przyjmowanie zgłoszeń najpóźniej do dnia 23-04-2019 pod numerem
tel./fax.: (12) 658-34-97, (12) 264-31-47 lub drogą elektroniczną ook@ook.com.pl

Program szkolenia może zostać dowolnie zmodyfikowany, zgodnie z Państwa potrzebami

Ogólnopolski Ośrodek Konferencyjny Sp. z o.o.
30-438 Kraków, ul. Borkowska 5/33,
tel./fax.(12) 658-34-97, (12) 264-31-47
tel. kom. 602-130-447 lub 602-180-477
13 LAT NA RYNKU **www.ook.com.pl** **e-mail: ook@ook.com.pl**

F O R M U L A R Z Z G Ł O S Z E N I O W Y

Proszę wypełnić literami drukowanymi i przesłać niezwłocznie **faksem (12) 264-31-47, (12) 658-34-97** lub **drogą elektroniczną ook@ook.com.pl** celem rezerwacji miejsca.

Miejsce: Pensjonat Sośnica*** ul. Heleny Modrzejewskiej 7,ZAKOPANE

□ **Data : 14-17.05.2019** □ **Temat:** "Profilaktyka wypalenia zawodowego w pracy sędziego. Zalecenia na rok 2019",

NP	IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA	NP	IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA
1.		7.	
2		8.	
3.		9.	
4.		10.	
5.		11.	
6.		12.	

FAKTURĘ PROSZĘ WYSTAWIĆ NA			
Nabywca:		Odbiorca:	
TEL.		**NIP**	
FAX.		**E-MAIL**	

KOSZT SZKOLENIA 890 zł OBEJMUJE: materiały, wykłady, konsultacje, zaświadczenia, **3 noclegi**, **wyżywienie**(3 śniadania, 2obiady, 2 kolacje), **opiekę logistyczną organizatora, parking gratis** SZKOLENIE ZWOLNIONE Z PODATKU VAT

Należność za szkolenie zostanie przekazana: □ **7 dni /** □ **14 dni przelewem** (po otrzymaniu rachunku)

□ Wyrażam zgodę na umieszczenie i przetwarzanie powyższych danych osobowych przez Ogólnopolski Ośrodek Konferencyjny Sp. .z o.o. zgodnie z ustawą z 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. 97 r. nr 133 poz. 883).
Zgadzam się na otrzymywanie informacji szkoleniowych dotyczących oferty Ogólnopolskiego Ośrodka Konferencyjny Sp. .z o.o. w rozumieniu ustawy z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną.
□ Oświadczam, iż środki wydatkowane na w/w szkolenie pochodzą w co najmniej 70% ze środków publicznych w rozumieniu ustawy o finansach publicznych. Niniejsze oświadczenie ma na celu możliwość zastosowania stawki zwolnionej VAT zgodnie z art.43 ust. 1 pkt 29c ustawy o podatku od towarów i usług z dnia 11 marca 2004 r. z późn. zmianami.

....
Pieczęć Podpis zgłaszającego się lub dyrektora placówki