



WWW.OOK.COM.PL

ZAPRASZA NA PROFESJONALNE SZKOLENIE

19-22.03.2019 /wt. -pt./

„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego”

Przyjazd 19-03-2019 na nocleg ze śniadaniem. Zakwaterowanie od 15:00.

Wykwaterowanie w dniu 22-03-2019 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 /

PRZY ZGŁOSZENIU 5 OSÓB, 6 OSOBA UCZESTNICZY GRATIS!

Program ramowy

1. Anatomia stresu – im więcej wiem, tym sprawniej działam i efektywniej realizuję swoje zadania pod presją towarzyszącego mi stresu.

- Teoria stresu.
- Stres mobilizujący i zaburzący.
- Symptomy ostrzegawcze stresu.

2. Sytuacje stresogenne w pracy kierownika. Autodiagnoza własnego stylu radzenia sobie ze stresem.

- Uświadomienie sobie czynników ryzyka.
- Identyfikacja 10 najczęściej występujących stresorów w pracy kierownika.
- Konsekwencje krótkotrwałego i długotrwałego doświadczenia stresu.
- Ocena własnej sytuacji w kontekście zagrożeń i zasobów w walce ze stresem.

3. Techniki relaksacyjne obniżające stan napięcia wewnętrznego.

- Konstruktynne i niekonstruktynne sposoby radzenia sobie ze stresem: reakcje ucieczkowe, uspokajanie się, rozwiązywanie sytuacji trudnych oraz profilaktyka.

- Przećwiczenie efektywnych technik i działań zaradczych na trzech poziomach funkcjonowania człowieka: ciała, emocji oraz myśli (wizualizacje, relaksacje, techniki oddechowe, metoda błyskawiczna oparta na Treningu Jacobsona, praca z przekonaniami ograniczającymi, technika behawioralno-poznawcza).- Omówienie refleksji związanych z poszczególnymi ćwiczeniami.

4. Profilaktyka wypalenia zawodowego u siebie i podwładnych.

- Etapy wypalenia zawodowego.
- Jak rozpoznać wypalenie zawodowe u pracownika?
- Zapobieganie wypaleniu zawodowemu u siebie i podwładnych.

5. Rozwiązywanie konfliktów w zespołach pracowniczych jako działanie zapobiegające wypaleniu zawodowemu u podwładnych.

- Style reakcji w sytuacjach konfliktowych.
- Procedura rozwiązywania konfliktu w zespole.

6. Relaksacja i wizualizacje

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 WYNOŚI 799 zł OD OSOBY

/KWOTA ZWOLNIONA Z PODATKU VAT/

Przyjmowanie zgłoszeń najpóźniej do dnia 25-02-2019 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





FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY

Aby zgłosić się na szkolenie wystarczy wypełnić **formularz zgłoszeniowy**, który należy przesłać skanem na emalia: ook@ook.com.pl lub na nr tel./fax.:(12) 658-34-97, (12) 264-31-47
Telefonicznie lub mailowo potwierdzamy przyjęcie zgłoszenia i przesyłamy szczegółowy rozkład zajęć

Miejsce: SOŚNICA*** ZAKOPANE ul. H. Modrzejewskiej 7

Data: 19-22.03.2019 **Temat:** „Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego”

NP	IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA	STANOWISKO	E-MAIL
1.			
2.			
3.			
4.			
5.			
6.			

FAKTURĘ PROSZĘ WYSTAWIĆ NA

Nabywca:

Odbiorca:

TEL.

NIP

FAX.

E-MAIL

Koszt szkolenia 799 zł obejmuje: materiały, wykłady, konsultacje, zaświadczenia, **3 noclegi, wyżywienie**(3 śniadania, 2 obiady, 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

