



WWW.OOK.COM.PL

ZAPRASZA NA PROFESJONALNE SZKOLENIE

02-05.04.2019 /wt. -pt./

„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego”

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 02-04-2019 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 05-04-2019 po śniadaniu do godz. 11:00

MIEJSCE: w zacisznym miejscu w Willi "Carlton" z okresu XX – lecia międzywojennego
ZAKOPANE ul. Grunwaldzka 11, /położony w centrum, 200 m od Krupówek/ www.carlton.pl

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 zaburzający.
- 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.

- Konstrukttywne i niekonstrukttywne 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 05-03-2019 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 przesać 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: Willi "Carlton", ul. Grunwaldzka 11 ZAKOPANE

Data: 02-05.04.2019

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, **3 noclegi** (zakwaterowanie w pokojach 2 i 3 osobowych, pokoje 1 osobowe- dodatkowo płatne)**pełne wyżywienie**(3 śniadania, 2obiady, 3 kolacje/w tym jedna uroczysta/, serwis szkoleniowy), **opiekę logistyczną organizatora**, wycieczkę dopasowaną do warunków atmosferycznych, **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





SZKOLENIA 2019 ZAKOPANE

WWW.OOK.COM.PL

ZAPRASZA NA PROFESJONALNE SZKOLENIE

PRZY ZGŁOSZENIU 5 OSÓB, 6 OSOBA UCZESTNICZY GRATIS!

Data	MIEJSCE	Temat
09-12.04.2019 (wt.- pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 799zł	"Przemoc jako zjawisko społeczne - zapobieganie i radzenie sobie z przemocą"
09-12.04.2019 (wt.- pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 799zł	„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego”
07-10.05.2019 (wt.- pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 799zł	„Warsztaty skutecznej komunikacji interpersonalnej”
07-10.05.2019 (wt.- pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 799zł	„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego”
21-24.05.2019 (wt.- pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 799zł	"Przemoc jako zjawisko społeczne - zapobieganie i radzenie sobie z przemocą"
21-24.05.2019 (wt.- pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 799zł	„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego”
04-07.06.2019 (wt.- pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 799zł	"Praca i komunikacja z osobami zaburzonymi psychicznie"
04-07.06.2019 (wt.- pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 799zł	„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego”
11-14.06.2019 (wt.- pt.) ZAKOPANE	Sośnica 799zł	„Doskonalenie umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz psychologiczne mechanizmy obronne w pracy zawodowej”
11-14.06.2019 (wt.- pt.) ZAKOPANE	Sośnica 799zł	"Praca i komunikacja z osobami zaburzonymi psychicznie"

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.

