



[WWW.OOK.COM.PL](http://WWW.OOK.COM.PL)

ZAPRASZA NA PROFESJONALNE SZKOLENIE

**09-12.04.2019 /wt. -pt./**

**„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego”**

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 09-04-2019 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 12-04-2019 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](http://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 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.**

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

- Przecwiczenie 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 całonocne szkolenie z psychoterapii i psychologii klinicznej.

**KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOSI 799 zł OD OSOBY**

/KWOTA ZWOLNIONA Z PODATKU VAT/

**Przyjmowanie zgłoszeń najpóźniej do dnia 11-03-2019** pod numerem

tel./fax.: (12) 658-34-97, (12) 264-31-47 lub drogą elektroniczną [ook@ook.com.pl](mailto: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](mailto: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:** 09-12.04.2019

**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, 2 obiady, 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](http://WWW.OOK.COM.PL)**

**ZAPRASZA NA PROFESJONALNE SZKOLENIE**

**PRZY ZGŁOSZENIU 5 OSÓB, 6 OSOBA UCZESTNICZY GRATIS!**

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

a my przygotujemy dedykowany program warsztatów

