



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

ZAPRASZA NA PROFESJONALNE SZKOLENIE

**07-10.05.2019 /wt. -pt./**

**„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego”**

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 07-05-2019 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 10-05-2019 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 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**

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

/KWOTA ZWOLNIONA Z PODATKU VAT/

**Przyjmowanie zgłoszeń najpóźniej do dnia 07-02-2019** 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:** 07-10.05.2019

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

**ZAPRASZA NA PROFESJONALNE SZKOLENIE**

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

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

