



WWW.OOK.COM.PL

ZAPRASZA NA PROFESJONALNE SZKOLENIE

04-07.06.2019 /wt. -pt./

„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego”

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 04-06-2019 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 07-06-2019 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 zaburzący.
 - Symptomy ostrzegawcze stresu.
2. Sytuacje stresogenne w pracy. Autodiagnoza własnego stylu radzenia sobie ze stresem.
 - Uświadomienie sobie czynników ryzyka.
 - 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.
4. Profilaktyka wypalenia zawodowego
 - Etapy wypalenia zawodowego.
 - Rozpoznawanie wypalenia zawodowego oraz zapobieganie jemu.
5. Rozwiązywanie konfliktów w zespołach pracowniczych jako działanie zapobiegające wypaleniu zawodowemu
6. Relaksacja i wizualizacje

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOSI 799 zł OD OSOBY
/KWOTA ZWOLNIONA Z PODATKU VAT/

Przyjmowanie zgłoszeń najpóźniej do dnia 10-05-2019 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

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:** 04-07.06.2019

☐ **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 WYJAZDOWE, OTWARTE
-KURSY-INTEGRACJA**

tel. kom. 602-130-447 lub 602-180-477
www.ook.com.pl e-mail: ook@ook.com.pl



13 LAT NA RYNKU

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

www.ook.com.pl e-mail: ook@ook.com.pl

WWW.OOK.COM.PL

ZAPRASZA NA ZAMKNIĘTE PROFESJONALNE SZKOLENIA



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



**SZKOLENIA WYJAZDOWE, OTWARTE
-KURSY-INTEGRACJA**

tel. kom. 602-130-447 lub 602-180-477
www.ook.com.pl e-mail: ook@ook.com.pl