



WWW.OOK.COM.PL

ZAPRASZA NA PROFESJONALNE SZKOLENIE

11-14.06.2019 /wt. -pt./

**„Dokształcenie umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz
psychologiczne mechanizmy obronne w pracy zawodowej”**

Przyjazd 11-06-2019 na nocleg ze śniadaniem. Zakwaterowanie od 15:00.

Wykwaterowanie w dniu 14-06-2019 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

- ◆ Sposoby Identyfikowania ośrodków stresogennych
- ◆ Skutki stresu dla pracownika i jego pracę
- ◆ Kształtowanie odporności na stres
- ◆ Umiejętność zachowania dystansu emocjonalnego
- ◆ Metody i techniki walki ze stresem
- ◆ Kształtowanie pozytywnego myślenia i jego rola w życiu codziennym
- ◆ Koncepcje mechanizmów obronnych osobowości
- ◆ Specyfika działania mechanizmów obronnych
- ◆ Mechanizmy obronne a sposoby rozwiązywania konfliktów wewnętrznych.
- ◆ Rodzaje stosowanych mechanizmów obronnych
- ◆ Psychologiczne mechanizmy obronne w pracy zawodowej
- ◆ Stosowanie technik relaksacyjnych

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

Przyjmowanie zgłoszeń najpóźniej do dnia 17-05-2019 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 przesłać skanem na email: 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:** 11-14.06.2019 ☐ **Temat:** „Doskonalenie umiejętności radzenia sobie ze stresem oraz psychologiczne mechanizmy obronne w pracy zawodowej”

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



**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