



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

ZAPRASZA NA PROFESJONALNE SZKOLENIE

**24-27.09.2019 /wt. -pt./**

**„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego”**

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 24-09-2019 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 27-09-2019 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. 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 27-08-2019** 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:** 24-27.09.2019

**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.

.....  
Pieczeń

.....  
Podpis zgłaszającego się lub dyrektora placówki

