



**WWW.OOK.COM.PL ZAPRASZA NA
ZAMKNIĘTE SZKOLENIA
W KAMERALNYCH GRUPACH DLA SĘDZIÓW
SR, SO, S.A.**

13-16.10.2020 /wt. -pt./

**„Techniki zwiększania komfortu pracy sędziego. Sprawne kontrolowanie
emocji oraz wykorzystywanie stresu w automotywacji”,**

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 13-10-2020 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 16-10-2020 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

Program ramowy

- Diagnoza własnych zachowań w sytuacjach stresowych.
- Rozpoznawanie mechanizmów stresu a zwiększenie komfortu pracy.
- 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.
- Wykorzystywanie stresu w automotywacji
- 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.
- Techniki relaksacyjne obniżające stan napięcia wewnętrznego.
- Etapy wypalenia zawodowego, rozpoznawanie oraz zapobieganie jemu.
- Rozwiązywanie konfliktów w zespołach pracowniczych jako działanie zapobiegające wypaleniu zawodowemu
- Relaksacja i wizualizacje.

Zajęcia poprowadzi: Ewa Kruchowska – psycholog, psychoterapeutka, trenerka kompetencji miękkich, trenerka WenDo, wykładowczyni. Ukończyła z wyróżnieniem studia psychologiczne na Uniwersytecie Jagiellońskim, w tym dwie specjalizacje: Psychologia kliniczna i Pomoc psychologiczna człowiekowi zdrowemu.

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOSI 890 zł OD OSOBY

/KWOTA ZWOLNIONA Z PODATKU VAT/

Przyjmowanie zgłoszeń najpóźniej do dnia 13-09-2020 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





FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY

Proszę wypełnić literami drukowanymi i przesłać **niezwłocznie faksem (12) 264-31-47, (12) 658-34-97** lub **drogą elektroniczną ook@ook.com.pl** celem rezerwacji miejsca.

Miejsce: Willi "Carlton", ul. Grunwaldzka 11 ZAKOPANE

- ☐ **Data : 13-16.10.2020** ☐ **Temat:** „Techniki zwiększania komfortu pracy sędziego.
Sprawne kontrolowanie emocji oraz wykorzystywanie
stresu w automotywacji”,

NP	IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA	NP	IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA
1.		7.	
2.		8.	
3.		9.	
4.		10.	
5.		11.	
6.		12.	

FAKTURĘ PROSZĘ WYSTAWIĆ NA

Nabywca:

Odbiorca:

TEL.

E-MAIL

KOSZT SZKOLENIA 890 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)

- ☐ Zgadzam się na otrzymywanie informacji szkoleniowych dotyczących ofert Ogólnopolskiego Ośrodka Konferencyjnego Sp. z o.o. drogą poczty elektronicznej. Wiadome mi jest, że w każdym momencie powyższą zgodę mogę wycofać.
- ☐ 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.
- ☐ Informuję, że administratorem danych osobowych osób zgłoszonych do udziału w szkoleniu organizowanego przez Ogólnopolski Ośrodek Konferencyjny Sp. z o.o. w Krakowie jest jednostka samorządu terytorialnego, której dane zostały zamieszczone powyżej; administrator jest uprawniony do przekazania danych osobowych osób zgłoszonych do udziału w szkoleniu Ogólnopolskiego Ośrodka Konferencyjnego Sp. z o.o., z chwilą odbioru danych osobowych osób zgłoszonych do udziału w szkoleniu, administratorem ich danych osobowych w celu umożliwienia im udziału w szkoleniu i tylko w takim zakresie staje się Ogólnopolski Ośrodek Konferencyjny Sp. z o.o. w Krakowie

.....
Pieczęć

.....
Podpis zgłaszającego się lub dyrektora placówki

