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
16 LAT NA RYNKU **www.ook.com.pl** **e-mail: ook@ook.com.pl**

WWW.OOK.COM.PL



***ZAPRASZA NA* PROFESJONALNE**

W KAMERALNYCH GRUPACH

04-07.05.2021/wt. -pt./

„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego w dobie Covid-19”,

Zakwaterowanie od godz.15:00. Przyjazd 04-05-2021 na kolację o 19:00.
Wykwaterowanie w dniu 07-05-2021 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 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.Stres w czasie epidemii
4.Techniki relaksacyjne obniżające stan napięcia wewnętrznego.
5. Profilaktyka wypalenia zawodowego
- Etapy wypalenia zawodowego..
- Rozpoznawanie wypalenia zawodowego i zapobieganie.

6. Rozwiązywanie konfliktów w zespołach pracowniczych jako działanie zapobiegające wypaleniu zawodowemu
7. Relaksacja i wizualizacje

KOSZT SZKOLENIA* Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM *WYNOSI* 950 zł *OD OSOBY
/KWOTA ZWOLNIONA Z PODATKU VAT/

Przyjmowanie zgłoszeń
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
16 LAT NA RYNKU **www.ook.com.pl** **e-mail: ook@ook.com.pl**

F O R M U L A R Z Z G Ł O S Z E N I O W Y

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**:** **04-07.05.2021**
□ Temat: **„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego w dobie Covid-19”,**

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

DANE DO FAKTURY:			
Nabywca: NIP		Odbiorca:	
TEL.		**E-MAIL**	

KOSZT SZKOLENIA 950 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), **opiekę logistyczną organizatora,** wycieczkę dopasowaną do warunków atmosferycznych, **parking gratis** /SZKOLENIE ZWOLNIONE Z PODATKU VAT/

PROSZĘ O WYSTAWIENIE FAKTURY: □ PAPIEROWEJ □ ELEKTRONICZNEJ

e-mail do faktury.....

Należność za szkolenie zostanie przekazana: □ **7 dni /** □ **14 dni /** **przelewem** (po przebytym szkoleniu)

□ 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