



SZKOLENIA 2021 ZAKOPANE WWW.OOK.COM.PL

ZAPRASZA NA PROFESJONALNE W KAMERALNYCH GRUPACH

PRZY ZGŁOSZENIU 5 OSÓB, 6 OSOBA UCZESTNICZY GRATIS!

Data	MIEJSCE	Temat
02-05.03.2021 (wt.–pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Trudny klient w dobie Covid-19. Skuteczna komunikacja interpersonalna”,
02-05.03.2021 (wt.–pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19. Narkotyki, alkohol i dopalacze w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka",
09-12.03.2021 (wt.–pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	"Profilaktyka społeczna w gminach w dobie Covid-19. Samobójstwa, narkotyki, alkohol, zachowania suicydalne, hikikomori",
09-12.03.2021 (wt.–pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego w dobie Covid-19”,
16-19.03.2021 (wt.–pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Warsztaty skutecznej komunikacji interpersonalnej w czasie restrykcji i ograniczeń spowodowanych Covid-19”,
16-19.03.2021 (wt.–pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19. Narkotyki, alkohol i dopalacze w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka",
23-26.03.2021r (wt.–pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego w dobie Covid-19”,
23-26.03.2021r (wt.–pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Trudny klient w dobie Covid-19. Skuteczna komunikacja interpersonalna”,
13-16.04.2021r (wt.–pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	"Profilaktyka społeczna w gminach w dobie Covid-19. Samobójstwa, narkotyki, alkohol, zachowania suicydalne, hikikomori",
13-16.04.2021r (wt.–pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Warsztaty skutecznej komunikacji interpersonalnej w czasie restrykcji i ograniczeń spowodowanych Covid-19”,





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

20-23.04.2021 (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego w dobie Covid 19”,
20-23.04.2021 (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19 w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka",
27-30.04.2021r (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Doskonalenie umiejętności interpersonalnych oraz radzenie sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych w dobie Covid-19”,
27-30.04.2021r (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	"Profilaktyka społeczna w gminach w dobie Covid-19. Samobójstwa, narkotyki, alkohol, zachowania suicydalne, hikikomori",
04-07.05.2021r. (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego w dobie Covid-19”,
04-07.05.2021r (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19 w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka",
11-14.05.2021 (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Stres w miejscu pracy w dobie Covid-19 a ergonomia stanowiska w instytucji w - warsztaty profilaktyczne”,
18-21.05.2021 (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	"Profilaktyka społeczna w gminach w dobie Covid-19. Samobójstwa, narkotyki, alkohol, zachowania suicydalne, hikikomori",
18-21.05.2021 (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Trudny klient w dobie Covid-19. Skuteczna komunikacja interpersonalna”,
25-28.05.2021 (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Stres w miejscu pracy w dobie Covid-19 a ergonomia stanowiska w instytucji w - warsztaty profilaktyczne”,
08-11.06.2021 (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Doskonalenie umiejętności interpersonalnych oraz radzenie sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych w dobie Covid-19”,
08-11.06.2021 (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19 w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka",
15-18.06.2021 (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„ZARZĄDZANIE STRESEM I RADZENIE SOBIE W SYTUACJACH KONFLIKTOWYCH W DOBIE COVID-19”,
15-18.06.2021 (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Warsztaty skutecznej komunikacji interpersonalnej w czasie restrykcji i ograniczeń spowodowanych Covid-19”,

SZCZEGÓŁY NA STRONIE WWW.OOK.COM.PL



SZKOLENIA WYJAZDOWE, OTWARTE
-KURSY-INTEGRACJA

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



SZKOLENIA 2021 ZAKOPANE WWW.OOK.COM.PL

ZAPRASZA NA PROFESJONALNE W KAMERALNYCH GRUPACH

PRZY ZGŁOSZENIU 5 OSÓB, 6 OSOBA UCZESTNICZY GRATIS!

Data	MIEJSCE	Temat
14-17.09.2021 (wt. – pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Trudny klient w dobie Covid-19. Skuteczna komunikacja interpersonalna”,
14-17.09.2021 (wt. – pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19. Narkotyki, alkohol i dopalacze w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka",
21-24.09.2021 (wt. – pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Warsztaty skutecznej komunikacji interpersonalnej w czasie restrykcji i ograniczeń spowodowanych Covid-19",
21-24.09.2021 (wt. – pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	"Profilaktyka społeczna w gminach w dobie Covid-19. Samobójstwa, narkotyki, alkohol, zachowania suicydalne, hikikomori",
28.09-01.10.2021 (wt. – pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego w dobie Covid-19",
28.09-01.10.2021 (wt. – pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	"Profilaktyka społeczna w gminach w dobie Covid-19. Samobójstwa, narkotyki, alkohol, zachowania suicydalne, hikikomori"
05-08.10.2021 (wt. – pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Warsztaty skutecznej komunikacji interpersonalnej w czasie restrykcji i ograniczeń spowodowanych Covid-19",
05-08.10.2021 (wt. – pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19. Narkotyki, alkohol i dopalacze w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka"
12-15.10.2021 (wt. – pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Trudny klient w dobie Covid-19. Skuteczna komunikacja interpersonalna"
12-15.10.2021 (wt. – pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego w dobie Covid-19",

SZCZEGÓŁY NA STRONIE WWW.OOK.COM.PL





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

16 LAT NA RYNKU

19-22.10.2021 (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Warsztaty skutecznej komunikacji interpersonalnej w czasie restrykcji i ograniczeń spowodowanych Covid-19”,
19-22.10.2021 (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	"Profilaktyka społeczna w gminach w dobie Covid-19. Samobójstwa, narkotyki, alkohol, zachowania suicydalne, hikikomori"
26-29.10.2021. (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego w dobie Covid-19”,
26-29.10.2021 (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19. Narkotyki, alkohol i dopalacze w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka",
16-19.11.2021 (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19. Narkotyki, alkohol i dopalacze w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka"
16-19.11.2021 (wt.– pt.) ZAKOPANE	Willa Carlton 950zł	„Trudny klient w dobie Covid-19. Skuteczna komunikacja interpersonalna”,

SZCZEGÓŁY NA STRONIE WWW.OOK.COM.PL



SZKOLENIA WYJAZDOWE, OTWARTE
-KURSY-INTEGRACJA

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



16 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 PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

02-05.03.2021 /wt. -pt./

„Trudny klient w dobie Covid-19. Skuteczna komunikacja interpersonalna”

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 02-03-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 05-03-2021 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

- Zasady prawidłowej komunikacji interpersonalnej
- Skuteczny i zrozumiały przepływ informacji w bezpośrednim kontakcie z klientem
- Komunikacja werbalna i pozawerbalna
- Psychologiczne wyciszenie klienta agresywnego
- Skutki trudnych sytuacji i profilaktyka
- Konflikty i ich rodzaje
- Skuteczne rozwiązywanie konfliktów
- Asertywność i zastosowanie w relacjach bezpośrednich
- Sposoby postępowania wobec zachowań agresywnych
- Kompetencje interpersonalne i ich aspekty
- Modelowanie i utrwalanie umiejętności asertywnych w relacjach międzyludzkich
- Obraz „Ja” i poczucie własnej wartości
- Skuteczne słuchanie i odczyt sygnałów niewerbalnych

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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



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

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 PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

02-05.03.2021 /wt. -pt./

"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19. Narkotyki, alkohol i dopalacze w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka"

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 02-03-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 05-03-2021 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

- Nowości psychoaktywne w dobie Covid-19.
- Izolacja społeczna a nowe specyfiki odurzające.
- Snus i Nasvay legalne czy nielegalne?
- Powstawanie narkotyków/dopalaczy i ich rozpoznawanie.
- Szkodliwość i działanie wybranych substancji psychoaktywnych.
- Wziewne środki odurzające - nowomoda wśród młodzieży .
- Jak rozpoznać dziecko pod wpływem wziewnych substancji?
- Środki zastępcze (dopalacze) = Narkotyki - zmiany w prawie.
- Nowe śmiertelne syntetyki na rynku krajowym.
- Nowe zastosowanie alkoholu w odurzaniu się.
- Profilaktyka i poradnictwo.

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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





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: **02-05.03.2021** ☐ Temat: „**Trudny klient w dobie Covid-19. Skuteczna komunikacja interpersonalna**”

☐ Data: **02-05.03.2021** ☐ Temat: "**Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19. Narkotyki, alkohol i dopalacze w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka**",

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:	Odbiorca:
NIP	

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, 2 obiady, 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 przebytych 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





WWW.OOK.COM.PL



**ZAPRASZA NA PROFESJONALNE
W KAMERALNYCH GRUPACH**

09-12.03.2021 /wt. -pt./

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

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 09-03-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 12-03-2021 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 WYNOŚI 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





WWW.OOK.COM.PL

ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

09-12.03.2021 /wt. -pt./

"Profilaktyka społeczna w gminach w dobie Covid-19. Samobójstwa, narkotyki, alkohol, zachowania suicydalne, hikikomori"

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 09-03-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 12-03-2021 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

- Suicydalność jako problem społeczny
- Samobójstwa wśród młodzieży; statystyki i przyczyny
- Profilaktyka suicydalna w gminach
- Presuicydalność jako ważny etap w walce z samobójstwami
- Hikikomori - zjawisko współczesnej młodzieży
- Profilaktyka i działania zmierzające do eliminacji zjawiska

Hikikomori

- Narkotyki i alkohol a zjawiska suicydalne i alienacyjne
- Nowomoda w uzależnieniach wśród młodzieży

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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





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: **09-12.03.2021** ☐ Temat: **"Profilaktyka społeczna w gminach w dobie Covid-19. Samobójstwa, narkotyki, alkohol, zachowania suicydalne, hikikomori"**

☐ Data: **09-12.03.2021** ☐ 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:

Odbiorca:

NIP

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, 2 obiady, 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 przebytych 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





ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

16-19.03.2021 /wt. -pt./

„Warsztaty skutecznej komunikacji interpersonalnej w czasie restrykcji i ograniczeń spowodowanych Covid-19”

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 16-03-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 19-03-2021 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

- Autoprezentacja – tworzenie określonego wizerunku i sprawianie odpowiedniego wrażenia.
- Błędy, jakie popełniamy, komunikując się z innymi oraz skutki wadliwej komunikacji.
- Jak skutecznie porozumiewać się?
- Efektywna ekspresja – jak mówić, żeby inni nas rozumieli i chcieli słuchać.
- Zasady i reguły komunikacji werbalnej.
- Zaburzenia komunikacji związane z osobą nadawcy.
- Sztuka nawiązywania pierwszego kontaktu.
- Jak słuchać, żeby inni chcieli z nami rozmawiać?
- Słuchać i rozumieć „klienta” typowe błędy i bariery.
- Umiejętne używanie mowy ciała w różnych sytuacjach życiowych.
- Asertywność w pracy zawodowej.
- Jak wpłynąć na innych, jak inni wpływają na nas?
- Obrona przed manipulacją ze strony innych – w domu i w pracy.
- Czym są postawy i jak wpływają na nasze zachowanie?
- Jak skutecznie wpływać na zmianę cudzych postaw?
- Dyskusja – trudna sztuka.
- Radzenie sobie w rozmowie z trudnym partnerem, klientem i panowanie nad emocjami.
- Komunikacja w konflikcie. Techniki rozwiązywania konfliktów.
- Odczytywanie sygnałów zdradzających kłamstwo z głosu, ciała i twarzy.
- Problem w instytucji – komunikowanie w sytuacji kryzysowej.
- Jak wygląda przepływ informacji w grupach i zespołach.
- Skuteczna komunikacja pomiędzy szefem a podwładnymi.

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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





ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

16-19.03.2021 /wt. -pt./

"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19. Narkotyki, alkohol i dopalacze w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka"

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 16-03-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 19-03-2021 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

- Nowości psychoaktywne w dobie Covid-19.
- Izolacja społeczna a nowe specyfiki odurzające.
- Snus i Nasvay legalne czy nielegalne?
- Powstawanie narkotyków/dopalaczy i ich rozpoznawanie.
- Szkodliwość i działanie wybranych substancji psychoaktywnych.
- Wziewne środki odurzające - nowomoda wśród młodzieży .
- Jak rozpoznać dziecko pod wpływem wziewnych substancji?
- Środki zastępcze (dopalacze) = Narkotyki - zmiany w prawie.
- Nowe śmiertelne syntetyki na rynku krajowym.
- Nowe zastosowanie alkoholu w odurzaniu się.
- Profilaktyka i poradnictwo.

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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





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: **16-19.03.2021** ☐ Temat: **„Warsztaty skutecznej komunikacji interpersonalnej w czasie restrykcji i ograniczeń spowodowanych Covid-19”**

☐ Data: **16-19.03.2021** ☐ Temat: **"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19. Narkotyki, alkohol i dopalacze w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka",**

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:

Odbiorca:

NIP

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, 2 obiady, 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 przebytych 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





ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

23-26.03.2021 /wt. -pt./

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

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 23-03-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 26-03-2021 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 WYNOŚI 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





ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

23-26.03.2021 /wt. -pt./

„Trudny klient w dobie Covid-19. Skuteczna komunikacja interpersonalna”

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 23-03-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 26-03-2021 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

- Zasady prawidłowej komunikacji interpersonalnej
- Skuteczny i zrozumiały przepływ informacji w bezpośrednim kontakcie z klientem
- Komunikacja werbalna i poza werbalna
- Psychologiczne wyciszanie klienta agresywnego
- Skutki trudnych sytuacji i profilaktyka
- Konflikty i ich rodzaje
- Skuteczne rozwiązywanie konfliktów
- Asertywność i zastosowanie w relacjach bezpośrednich
- Sposoby postępowania wobec zachowań agresywnych
- Kompetencje interpersonalne i ich aspekty
- Modelowanie i utrwalanie umiejętności asertywnych w relacjach międzyludzkich
- Obraz „Ja” i poczucie własnej wartości
- Skuteczne słuchanie i odczyt sygnałów niewerbalnych

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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





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: **23-26.03.2021** ☐ Temat: „**Profilaktyka stresu i wypalenia zawodowego w dobie Covid-19**”,

☐ Data: **23-26.03.2021** ☐ Temat: „**Trudny klient w dobie Covid-19. Skuteczna komunikacja interpersonalna**”

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:

Odbiorca:

NIP

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, 2 obiady, 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.....

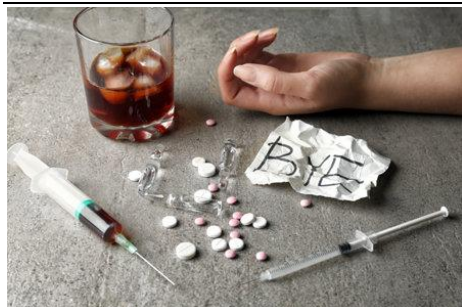
Należność za szkolenie zostanie przekazana: ☐ **7 dni** / ☐ **14 dni** / **przelewem** (po przebytych szkoleniu)

- ☐ 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





WWW.OOK.COM.PL

ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

13-16.04.2021 /wt. -pt./

"Profilaktyka społeczna w dobie Covid-19. Samobójstwa, narkotyki, alkohol, zachowania suicydalne, hikikomori"

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 13-04-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 16-04-2021 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

- Suicydalność jako problem społeczny
- Samobójstwa wśród młodzieży; statystyki i przyczyny
- Profilaktyka suicydalna w gminach
- Presuicydalność jako ważny etap w walce z samobójstwami
- Hikikomori - zjawisko współczesnej młodzieży
- Profilaktyka i działania zmierzające do eliminacji zjawiska

Hikikomori

- Narkotyki i alkohol a zjawiska suicydalne i alienacyjne
- Nowomoda w uzależnieniach wśród młodzieży

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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





ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

13-16.04.2021 /wt. -pt./

„Warsztaty skutecznej komunikacji interpersonalnej w czasie restrykcji i ograniczeń spowodowanych Covid-19”

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 13-04-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 16-04-2021 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

- Autoprezentacja – tworzenie określonego wizerunku i sprawianie odpowiedniego wrażenia.
- Błędy, jakie popełniamy, komunikując się z innymi oraz skutki wadliwej komunikacji.
- Jak skutecznie porozumiewać się?
- Efektywna ekspresja – jak mówić, żeby inni nas rozumieli i chcieli słuchać.
- Zasady i reguły komunikacji werbalnej.
- Zaburzenia komunikacji związane z osobą nadawcy.
- Sztuka nawiązywania pierwszego kontaktu.
- Jak słuchać, żeby inni chcieli z nami rozmawiać?
- Słuchać i rozumieć „klienta” typowe błędy i bariery.
- Umiejętne używanie mowy ciała w różnych sytuacjach życiowych.
- Asertywność w pracy zawodowej.
- Jak wpłynąć na innych, jak inni wpływają na nas?
- Obrona przed manipulacją ze strony innych – w domu i w pracy.
- Czym są postawy i jak wpływają na nasze zachowanie?
- Jak skutecznie wpływać na zmianę cudzych postaw?
- Dyskusja – trudna sztuka.
- Radzenie sobie w rozmowie z trudnym partnerem, klientem i panowanie nad emocjami.
- Komunikacja w konflikcie. Techniki rozwiązywania konfliktów.
- Odczytywanie sygnałów zdradzających kłamstwo z głosu, ciała i twarzy.
- Problem w instytucji – komunikowanie w sytuacji kryzysowej.
- Jak wygląda przepływ informacji w grupach i zespołach.
- Skuteczna komunikacja pomiędzy szefem a podwładnymi.

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

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: **13-16.04.2021** ☐ Temat: „**Warsztaty skutecznej komunikacji interpersonalnej w czasie restrykcji i ograniczeń spowodowanych Covid-19**”

☐ Data: **13-16.04.2021** ☐ Temat: "**Profilaktyka społeczna w dobie Covid-19. Samobójstwa, narkotyki, alkohol, zachowania suicydalne, hikikomori**"

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:

Odbiorca:

NIP

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, 2 obiady, 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 przebytych 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 z 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



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

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



ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

20-23.04.2021 /wt. -pt./

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

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 20-04-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 23-04-2021 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





ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

20-23.04.2021 /wt. -pt./

"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19. Narkotyki, alkohol i dopalacze w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka"

Zakwaterowanie od godz.15:00. Przyjazd 20-04-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 23-04-2021 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

- Nowości psychoaktywne w dobie Covid-19.
- Izolacja społeczna a nowe specyfiki odurzające.
- Snus i Nasvay legalne czy nielegalne?
- Powstawanie narkotyków/dopalaczy i ich rozpoznawanie.
- Szkodliwość i działanie wybranych substancji psychoaktywnych.
- Wziewne środki odurzające - nowomoda wśród młodzieży .
- Jak rozpoznać dziecko pod wpływem wziewnych substancji?
- Środki zastępcze (dopalacze) = Narkotyki - zmiany w prawie.
- Nowe śmiertelne syntetyki na rynku krajowym.
- Nowe zastosowanie alkoholu w odurzaniu się.
- Profilaktyka i poradnictwo.

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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





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: **20-23.04.2021** ☐ Temat: **"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19. Narkotyki, alkohol i dopalacze w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka",**

☐ Data: **20-23.04.2021** ☐ 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:	Odbiorca:
NIP	

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, 2 obiady, 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.....

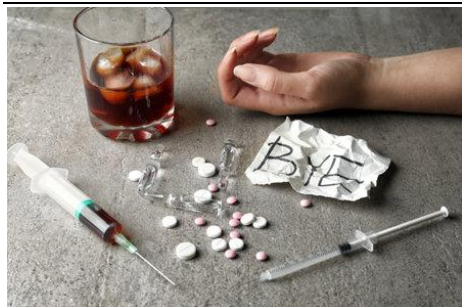
Należność za szkolenie zostanie przekazana: ☐ **7 dni** / ☐ **14 dni** / **przelewem** (po przebytych szkoleniu)

- ☐ 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

.....
Pieczyć

.....
Podpis zgłaszającego się lub dyrektora placówki





ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

27-30.04.2021 /wt. -pt./

"Profilaktyka społeczna w gminach w dobie Covid-19. Samobójstwa, narkotyki, alkohol, zachowania suicydalne, hikikomori"

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 27-04-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 30-04-2021 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

- Suicydalność jako problem społeczny
- Samobójstwa wśród młodzieży; statystyki i przyczyny
- Profilaktyka suicydalna w gminach
- Presuicydalność jako ważny etap w walce z samobójstwami
- Hikikomori - zjawisko współczesnej młodzieży
- Profilaktyka i działania zmierzające do eliminacji zjawiska

Hikikomori

- Narkotyki i alkohol a zjawiska suicydalne i alienacyjne
- Nowomoda w uzależnieniach wśród młodzieży

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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





ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

27-30.04.2021 /wt. -pt./

„Dokształcanie umiejętności interpersonalnych oraz radzenie sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych w dobie Covid-19”

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 27-04-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 30-04-2021 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

- Autoprezentacja – tworzenie określonego wizerunku i sprawianie odpowiedniego wrażenia.
- Błędy, jakie popełniamy, komunikując się z innymi oraz skutki wadliwej komunikacji.
- Jak skutecznie porozumiewać się?
- Efektywna ekspresja – jak mówić, żeby inni nas rozumieli i chcieli słuchać.
- Zasady i reguły komunikacji werbalnej.
- Zaburzenia komunikacji związane z osobą nadawcy.
- Sztuka nawiązywania pierwszego kontaktu.
- Jak słuchać, żeby inni chcieli z nami rozmawiać?
- Słuchać i rozumieć „klienta” typowe błędy i bariery.
- Umiejętne używanie mowy ciała w różnych sytuacjach życiowych.
- Asertywność w pracy zawodowej.
- Jak wpłynąć na innych, jak inni wpływają na nas?
- Obrona przed manipulacją ze strony innych – w domu i w pracy.
- Czym są postawy i jak wpływają na nasze zachowanie?
- Jak skutecznie wpływać na zmianę cudzych postaw?
- Dyskusja – trudna sztuka.
- Radzenie sobie w rozmowie z trudnym partnerem, klientem i panowanie nad emocjami.
- Komunikacja w konflikcie. Techniki rozwiązywania konfliktów.
- Odczytywanie sygnałów zdradzających kłamstwo z głosu, ciała i twarzy.
- Problem w instytucji – komunikowanie w sytuacji kryzysowej.
- Jak wygląda przepływ informacji w grupach i zespołach.
- Skuteczna komunikacja pomiędzy szefem a podwładnymi.

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

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: **27-30.04.2021** ☐ Temat: „**Doskonalenie umiejętności interpersonalnych oraz radzenie sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych w dobie Covid-19**”

☐ Data: **27-30.04.2021** ☐ Temat: "**Profilaktyka społeczna w gminach w dobie Covid-19. Samobójstwa, narkotyki, alkohol, zachowania suicydalne, hikikomori**"

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:

Odbiorca:

NIP

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, 2 obiady, 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 przebytych 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



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

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 PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

04-07.05.2021/wt. -pt./

"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19. Narkotyki, alkohol i dopalacze w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka"

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

- Nowości psychoaktywne w dobie Covid-19.
- Izolacja społeczna a nowe specyfiki odurzające.
- Snus i Nasvay legalne czy nielegalne?
- Powstawanie narkotyków/dopalaczy i ich rozpoznawanie.
- Szkodliwość i działanie wybranych substancji psychoaktywnych.
- Wziewne środki odurzające - nowomoda wśród młodzieży .
- Jak rozpoznać dziecko pod wpływem wziewnych substancji?
- Środki zastępcze (dopalacze) = Narkotyki - zmiany w prawie.
- Nowe śmiertelne syntetyki na rynku krajowym.
- Nowe zastosowanie alkoholu w odurzaniu się.
- Profilaktyka i poradnictwo.

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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





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 WYNOŚI 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





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

☐ **Data:** 04-07.05.2021 ☐ **Temat:** "Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19. Narkotyki, alkohol i dopalacze w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka",

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:

Odbiorca:

NIP

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, 2 obiady, 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.....

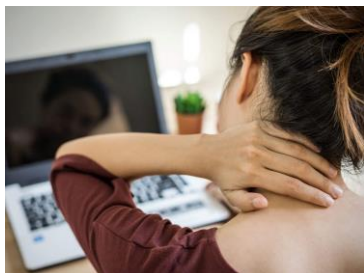
Należność za szkolenie zostanie przekazana: ☐ **7 dni** / ☐ **14 dni** / **przelewem** (po przebytych szkoleniu)

- ☐ 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





ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

11-14.05.2021 /wt. -pt./

„STRES W MIEJSCU PRACY A ERGONOMIA STANOWISKA W INSTYTUCJI - WARSZTATY PROFILAKTYCZNE”

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 11-05-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 14-05-2021 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

- Czynniki ryzyka w wybranych profesjach.
- Ergonomia pracy.
- Konsekwencje negatywnych nawyków w pracy.
- Techniki fizjoprofilaktyczne dla zdrowia podczas wykonywania długotrwałej pracy w pozycji siedzącej.
- Teoria stresu.
- Wpływ aktywności fizycznej na redukcję stresu.
- Bezsenność- wpływ na zdrowie i efektywność pracy sędziego.
- Podstawowe aspekty żywienia w walce ze stresem.
- Wybrane techniki autoterapii relaksacyjnej obniżające stan napięcia mięśniowego.
- Ćwiczenia praktyczne i wizualizacje.

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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

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: **11-14.05.2021** ☐ Temat: „**Stres w miejscu pracy a ergonomia stanowiska w instytucji - warsztaty profilaktyczne**”

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:

Odbiorca:

NIP

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, 2 obiady, 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 przebyciu 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

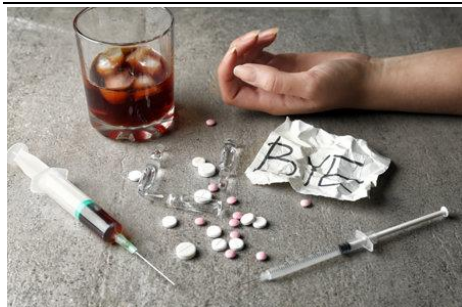
.....
Pieczęć

.....
Podpis zgłaszającego się lub dyrektora placówki



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

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



ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

18-21.05.2021/wt. -pt./

"Profilaktyka społeczna w gminach w dobie Covid-19. Samobójstwa, narkotyki, alkohol, zachowania suicydalne, hikikomori"

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 18-05-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 21-05-2021 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

- Suicydalność jako problem społeczny
- Samobójstwa wśród młodzieży; statystyki i przyczyny
- Profilaktyka suicydalna w gminach
- Presuicydalność jako ważny etap w walce z samobójstwami
- Hikikomori - zjawisko współczesnej młodzieży
- Profilaktyka i działania zmierzające do eliminacji zjawiska

Hikikomori

- Narkotyki i alkohol a zjawiska suicydalne i alienacyjne
- Nowomoda w uzależnieniach wśród młodzieży

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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





16 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 PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

18-21.05.2021/wt. -pt./

„Trudny klient w dobie Covid-19. Skuteczna komunikacja interpersonalna”

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 18-05-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 21-05-2021 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

- Zasady prawidłowej komunikacji interpersonalnej
- Skuteczny i zrozumiały przepływ informacji w bezpośrednim kontakcie z klientem
- Komunikacja werbalna i pozawerbalna
- Psychologiczne wyciszenie klienta agresywnego
- Skutki trudnych sytuacji i profilaktyka
- Konflikty i ich rodzaje
- Skuteczne rozwiązywanie konfliktów
- Asertywność i zastosowanie w relacjach bezpośrednich
- Sposoby postępowania wobec zachowań agresywnych
- Kompetencje interpersonalne i ich aspekty
- Modelowanie i utrwalanie umiejętności asertywnych w relacjach międzyludzkich
- Obraz „Ja” i poczucie własnej wartości
- Skuteczne słuchanie i odczyt sygnałów niewerbalnych

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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



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

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



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

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: **18-21.05.2021** ☐ Temat: „Trudny klient w dobie Covid-19. Skuteczna komunikacja interpersonalna”,
☐ Data: **18-21.05.2021** ☐ Temat: **"Profilaktyka społeczna w gminach w dobie Covid-19. Samobójstwa, narkotyki, alkohol, zachowania suicydalne, hikikomori"**

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:	Odbiorca:
NIP	

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, 2 obiady, 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 przebyciu 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

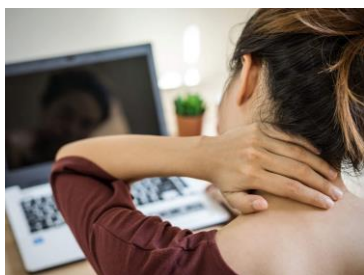
.....
Pieczęć

.....
Podpis zgłaszającego się lub dyrektora placówki



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

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



ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

25-28.05.2021/wt. -pt./

„STRES W MIEJSCU PRACY A ERGONOMIA STANOWISKA W INSTYTUCJI - WARSZTATY PROFILAKTYCZNE”

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 25-05-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 28-05-2021 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

- Czynniki ryzyka w wybranych profesjach.
- Ergonomia pracy.
- Konsekwencje negatywnych nawyków w pracy.
- Techniki fizjoprofilaktyczne dla zdrowia podczas wykonywania długotrwałej pracy w pozycji siedzącej.
- Teoria stresu.
- Wpływ aktywności fizycznej na redukcję stresu.
- Bezsenność- wpływ na zdrowie i efektywność pracy sędziego.
- Podstawowe aspekty żywienia w walce ze stresem.
- Wybrane techniki autoterapii relaksacyjnej obniżające stan napięcia mięśniowego.
- Ćwiczenia praktyczne i wizualizacje.

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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





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:** **25-28.05.2021**

☐ **Temat:** „**Stres w miejscu pracy a ergonomia stanowiska w instytucji - warsztaty profilaktyczne**”

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:

Odbiorca:

NIP

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, 2 obiady, 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 przebytych 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





ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

8-11.06.2021 /wt. -pt./

"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19. Narkotyki, alkohol i dopalacze w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka"

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 08-06-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 11-06-2021 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

- Nowości psychoaktywne w dobie Covid-19.
- Izolacja społeczna a nowe specyfiki odurzające.
- Snus i Nasvay legalne czy nielegalne?
- Powstawanie narkotyków/dopalaczy i ich rozpoznawanie.
- Szkodliwość i działanie wybranych substancji psychoaktywnych.
- Wziewne środki odurzające - nowomoda wśród młodzieży .
- Jak rozpoznać dziecko pod wpływem wziewnych substancji?
- Środki zastępcze (dopalacze) = Narkotyki - zmiany w prawie.
- Nowe śmiertelne syntetyki na rynku krajowym.
- Nowe zastosowanie alkoholu w odurzaniu się.
- Profilaktyka i poradnictwo.

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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





ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

8-11.06.2021 /wt. -pt./

„Dokształcanie umiejętności interpersonalnych oraz radzenie sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych w dobie Covid-19”

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 08-06-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 11-06-2021 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

- Autoprezentacja – tworzenie określonego wizerunku i sprawianie odpowiedniego wrażenia.
- Błędy, jakie popełniamy, komunikując się z innymi oraz skutki wadliwej komunikacji.
- Jak skutecznie porozumiewać się?
- Efektywna ekspresja – jak mówić, żeby inni nas rozumieli i chcieli słuchać.
- Zasady i reguły komunikacji werbalnej.
- Zaburzenia komunikacji związane z osobą nadawcy.
- Sztuka nawiązywania pierwszego kontaktu.
- Jak słuchać, żeby inni chcieli z nami rozmawiać?
- Słuchać i rozumieć „klienta” typowe błędy i bariery.
- Umiejętne używanie mowy ciała w różnych sytuacjach życiowych.
- Asertywność w pracy zawodowej.
- Jak wpłynąć na innych, jak inni wpływają na nas?
- Obrona przed manipulacją ze strony innych – w domu i w pracy.
- Czym są postawy i jak wpływają na nasze zachowanie?
- Jak skutecznie wpływać na zmianę cudzych postaw?
- Dyskusja – trudna sztuka.
- Radzenie sobie w rozmowie z trudnym partnerem, klientem i panowanie nad emocjami.
- Komunikacja w konflikcie. Techniki rozwiązywania konfliktów.
- Odczytywanie sygnałów zdradzających kłamstwo z głosu, ciała i twarzy.
- Problem w instytucji – komunikowanie w sytuacji kryzysowej.
- Jak wygląda przepływ informacji w grupach i zespołach.
- Skuteczna komunikacja pomiędzy szefem a podwładnymi.

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





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: **8-11.06.2021** ☐ Temat: **„Doskonalenie umiejętności interpersonalnych oraz radzenie sobie w sytuacjach trudnych i konfliktowych w dobie Covid-19”**

☐ Data: **8-11.06.2021** ☐ Temat: **"Profilaktyka uzależnień w dobie Covid-19. Narkotyki, alkohol i dopalacze w myśl nowych przepisów. Nowe sposoby pobudzania i odurzania się dzieci/młodzieży/dorosłych. Szybka diagnoza i profilaktyka",**

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:

Odbiorca:

NIP

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, 2 obiady, 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 przebytych 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





ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

15-18.06.2021/wt. -pt./

**„ZARZĄDZANIE STRESEM I RADZENIE SOBIE W SYTUACJACH
KONFLIKTOWYCH W DOBIE COVID-19”,**

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 15-06-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 18-06-2021 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

- ♦ Pozytywne myślenie i jego znaczenie
- ♦ Wpływ stresu na organizm ludzki – analiza
- ♦ Konflikt i stres - zależności
- ♦ Umiejętność zachowania dystansu emocjonalnego
- ♦ Identyfikacja ośrodków stresogennych
- ♦ Konflikty wynikające ze stresu i stres z konfliktu
- ♦ Skutki stresu dla pracownika i jego pracę
- ♦ Metody i techniki walki ze stresem
- ♦ Kształtowanie odporności na stres
- ♦ Jak kształtować pozytywne myślenie
- ♦ Unikanie konfliktów i stresu
- ♦ Stosowanie technik relaksacyjnych

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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





ZAPRASZA NA PROFESJONALNE

W KAMERALNYCH GRUPACH

15-18.06.2021 /wt. -pt./

„Warsztaty skutecznej komunikacji interpersonalnej w czasie restrykcji i ograniczeń spowodowanych Covid-19”

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 15-06-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 18-06-2021 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

- Autoprezentacja – tworzenie określonego wizerunku i sprawianie odpowiedniego wrażenia.
- Błędy, jakie popełniamy, komunikując się z innymi oraz skutki wadliwej komunikacji.
- Jak skutecznie porozumiewać się?
- Efektywna ekspresja – jak mówić, żeby inni nas rozumieli i chcieli słuchać.
- Zasady i reguły komunikacji werbalnej.
- Zaburzenia komunikacji związane z osobą nadawcy.
- Sztuka nawiązywania pierwszego kontaktu.
- Jak słuchać, żeby inni chcieli z nami rozmawiać?
- Słuchać i rozumieć „klienta” typowe błędy i bariery.
- Umiejętne używanie mowy ciała w różnych sytuacjach życiowych.
- Asertywność w pracy zawodowej.
- Jak wpłynąć na innych, jak inni wpływają na nas?
- Obrona przed manipulacją ze strony innych – w domu i w pracy.
- Czym są postawy i jak wpływają na nasze zachowanie?
- Jak skutecznie wpływać na zmianę cudzych postaw?
- Dyskusja – trudna sztuka.
- Radzenie sobie w rozmowie z trudnym partnerem, klientem i panowanie nad emocjami.
- Komunikacja w konflikcie. Techniki rozwiązywania konfliktów.
- Odczytywanie sygnałów zdradzających kłamstwo z głosu, ciała i twarzy.
- Problem w instytucji – komunikowanie w sytuacji kryzysowej.
- Jak wygląda przepływ informacji w grupach i zespołach.
- Skuteczna komunikacja pomiędzy szefem a podwładnymi.

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 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





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: 15-18.06.2021 ☐ Temat: „Warsztaty skutecznej komunikacji interpersonalnej w czasie restrykcji i ograniczeń spowodowanych Covid-19”

☐ Data: 15-18.06.2021 ☐ Temat: „ZARZĄDZANIE STRESEM I RADZENIE SOBIE W SYTUACJACH KONFLIKTOWYCH 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:

Odbiorca:

NIP

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, 2 obiady, 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 przebytych 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





Jak dbamy o Ciebie na sali szkoleniowej w związku z epidemią COVID-19?

Zależy nam na bezpieczeństwie, zdrowiu i spokoju ducha uczestników naszych szkoleń, dlatego też wprowadziliśmy na nasze sale szkoleniowe zasady i procedury wynikające z wytycznych dot. COVID- 19:

- Stosujemy się do najnowszych zaleceń Światowej Organizacji Zdrowia (WHO) oraz wprowadziliśmy procedury zgodne z wytycznymi dla funkcjonowania hoteli, opracowanymi przez Ministerstwo Rozwoju w konsultacji z GIS.
- Na bieżąco śledzimy i modyfikujemy procedury bezpieczeństwa zgodnie z zaleceniami GIS i WHO dotyczącymi rozprzestrzeniania się wirusa COVID-19
- W Willi obowiązuje zakaz przebywania osób niezameldowanych.
- Dla naszych Gości dostępne są dozowniki z płynem do dezynfekcji rąk które zostały umieszczone w strefach ogólnodostępnych, a w szczególności przy wejściu na teren ośrodka, w obszarze recepcji, przy wejściu do punktów gastronomicznych
- Pracownicy hotelu zostali zaopatrzeni w środki ochrony osobistej oraz dodatkowe środki do dezynfekcji, zgodnie z aktualnymi przepisami prawa
- Odstępy między uczestnikami i ustawienie miejsc siedzących dostosowujemy do aktualnie obowiązujących przepisów
- Wszystkie powierzchnie użytkowe dezynfekujemy (przed, po i w trakcie szkolenia)
- Trenerzy 4GROW prowadzą szkolenia w przyłbicy i rękawiczkach
- Kawę i herbatę serwowana przez organizatora
- Niezbędne informacje i procedury udostępniliśmy dla każdego w sali szkoleniowej
- Wszyscy pracownicy 4GROW otrzymali szczegółowe wytyczne związane z postępowaniem w trakcie epidemii COVID-19

