



WWW.OOK.COM.PL

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

07-10.09.2021 /wt. -pt./

**„Fizjoprofilaktyka w ergonomii pracy sędziego jako element
zwiększania komfortu w zawodzie i redukcji stresu”,**

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 07-09-2021 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 10-09-2021 po śniadaniu do godz. 11:00

MIEJSCE: "Pod Tatrami" ul.Środkowa 49, Białka Tatrzańska www.podtatrami.pl

Program ramowy

- Czynniki ryzyka w pracy sędziego,
- 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,
- Bezsenna- 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 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

15 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: "Pod Tatrami" ul.Środkowa 49, Białka Tatrzańska

☐ **Data : 07-10.09.2021** ☐ **Temat: „Fizjoprofilaktyka w ergonomii pracy sędziego jako element zwiększania komfortu w zawodzie i redukcji stresu”,**

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/ serwis szkoleniowy), **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 elektronicznej

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