



Od początku pandemii 2020r. zdrowie psychiczne

pogorszyło się u 66% Polaków.



Badania pokazują, że jesteśmy na rekordowych poziomach jeśli chodzi o wyczerpanie psychologiczne.

Stresowe czynniki, które wpływają na pracowników instytucji publicznych takie jak: pandemia, problemy zdrowotne, wojna na Ukrainie, nowa rzeczywistość -praca hybrydowa powodują, iż odczuwają oni coraz większe wypalenie zawodowe.

Co dziesiąty ma objawy depresyjne i lękowe Według analityków wynika, że 75 %.

respondentów odczuwało w różnym stopniu wypalenie zawodowe w ostatnim czasie.

Zgodnie z Międzynarodową Statystyczną

Klasyfikacją Chorób i Problemów Zdrowotnych wypalenie zawodowe stanowi jednostkę nozologiczną oznaczoną kodem: **Z73:0** i należy do kategorii problemów zdrowotnych związanych z problemami życiowymi, stan życiowego wyczerpania. Podniesiona została zatem ranga problemu z którym zmaga się wiele osób aktywnych zawodowo, nierzadko posądzanych przez przełożonych lub współpracowników o lenistwo, złą wolę lub brak należytego zaangażowania w obowiązki zawodowe.

Na naszym szkoleniu, poszerzymy wiedzę oraz wzbogacimy umiejętności uczestników m.in. w zakresie: rozpoznawania rodzajów i objawów stresu, autoanalizy zachowań w sytuacjach stresowych, technik panowania nad emocjami, narzędzi skutecznej komunikacji, sposobów przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu, efektywnego „korzystania” ze stresu, a także technik i metod reagowania na stres.

Ogólnopolski Ośrodek Konferencyjny

zaprasza na **profesjonalne szkolenie w kameralnych grupach**

„Ergonomia pracy urzędnika instytucji publicznej oraz funkcjonariuszy publicznych. Zarządzanie stresem oraz profilaktyka wypalenia zawodowego w dobie kryzysu pandemicznego”,

które odbędzie się w terminie **31.05-03.06.2022** /wt-pt./





17 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

31.05 - 03.06.2022 /wt. -pt./

„Ergonomia pracy urzędnika instytucji publicznej oraz funkcjonariuszy publicznych. Zarządzanie stresem oraz profilaktyka wypalenia zawodowego w dobie kryzysu pandemicznego”

Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 31-05-2022 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 03-06-2022 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.Kryzys pandemiczny i jego wpływ na zachowania społeczne'
 - Anatomia stresu a socjologiczne i psychologiczne uwarunkowania człowieka
 - Stres mobilizujący i zaburzający.
 - Symptomy ostrzegawcze stresu.
- 2.Sytuacje stresogenne w pracy i komunikacja interpersonalna.
 - 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 a ergonomia pracy.
 - praca pod obciążeniami (praca zdalna/hybrydowa)
 - ergonomiczna diagnostyka stanowiska pracy
- 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 oraz metody wzmacniające wydajność w pracy.

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 990 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

17 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: Willa "Carlton", ul. Grunwaldzka 11 ZAKOPANE

☐ Data: **31.05 - 03.06.2022**

☐ Temat: „Ergonomia pracy urzędnika instytucji publicznej oraz funkcjonariuszy publicznych. Zarządzanie stresem oraz profilaktyka wypalenia zawodowego w dobie kryzysu pandemicznego”

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 990 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 elektronicznej

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