



**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 zmagają 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 **20-23.09.2022r /wt-pt./**





**ZAPRASZA NA PROFESJONALNE**

**W KAMERALNYCH GRUPACH**

**20-23.09.2022r /wt. -pt./**

**„Ergonomia pracy urzędnika instytucji publicznej oraz funkcjonariuszy publicznych. Zarządzanie stresem oraz profilaktyka wypalenia zawodowego w dobie kryzysów społecznych”**

*Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 20-09-2022 na kolację o 19:00.  
Wykwaterowanie w dniu 23-09-2022 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](http://www.carlton.pl)

**PRZY ZGŁOSZENIU 5 OSÓB, 6 OSOBA UCZESTNICZY GRATIS!**

**Program ramowy**

- 1.Kryzysy społeczne i ich wpływ na zachowania ludzi
  - 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 różnych zjawisk społecznych 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 1100 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](mailto: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](mailto:ook@ook.com.pl)** celem rezerwacji miejsca.

**Miejsce:** Willa "Carlton", ul. Grunwaldzka 11 ZAKOPANE

**Data:** **20-23.09.2022r**

**Temat:** „Ergonomia pracy urzędnika instytucji publicznej oraz funkcjonariuszy publicznych. Zarządzanie stresem oraz profilaktyka wypalenia zawodowego w dobie kryzysów społecznych”

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 1100 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 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

