



**05-08.12.2023r/wt. -pt./**

**„Metody wzmacniające wydajność w pracy oraz profilaktyka wypalenia zawodowego i zarządzanie stresem w dobie kryzysów społecznych”**

Zakwaterowanie od godz.15:00. Przyjazd 05-12-2023 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 08-12-2023 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)

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 Sinrin-yoku.

**KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 1300 zł OD OSOBY**  
/KWOTA ZWOLNIONA Z PODATKU VAT/

**Przyjmowanie zgłoszeń**

pod numerem **tel./fax.: (12) 658-34-97** 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 drogą elektroniczną** [ook@ook.com.pl](mailto:ook@ook.com.pl) lub **faksem (12) 658-34-97** celem rezerwacji miejsca.

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

Data: 05-08.12.2023r

Temat: „Metody wzmacniające wydajność w pracy oraz profilaktyka wypalenia zawodowego i zarządzanie stresem w dobie kryzysów społecznych”

NP	IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA	NP	IMIĘ I NAZWISKO UCZESTNIKA
1.		5.	
2.		6.	
3.		7.	
4.		8.	

### DANE DO FAKTURY:

Nabywca:		Odbiorca:	
NIP			
TEL.		E-MAIL	
<b>KOSZT SZKOLENIA 1300 zł OBEJMUJE:</b> : materiały, wykłady, konsultacje, <b>3 noclegi</b> (zakwaterowanie w pokojach 2 i 3 osobowych, pokoje 1 osobowe- dodatkowo płatne-konieczna wcześniejsza rezerwacja) <b>pełne wyżywienie</b> (3 śniadania, Zobiady, 3 kolacje), <b>opiekę logistyczną organizatora</b> , wycieczkę dopasowaną do warunków atmosferycznych, <b>parking gratis</b> /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 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

