

# 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](http://www.ook.com.pl) e-mail: [ook@ook.com.pl](mailto:ook@ook.com.pl)

---



## **Szanowni Państwo,**

Ogólnopolski Ośrodek Konferencyjny sp. z o.o. - [www.ook.com.pl](http://www.ook.com.pl)

oprócz szerokiej gamy szkoleń otwartych, do uczestnictwa, w których serdecznie Państwa zapraszamy, proponuje również organizację szkoleń zamkniętych.

Szkolenia dla grup zamkniętych charakteryzują się dopasowaniem do indywidualnych potrzeb szkoleniowych zleceniodawcy.

**Jeśli potrzebujecie Państwo szkoleń wewnętrznych  
prosimy o wysłanie zapytania**

**na adres: [ook@ook.com.pl](mailto:ook@ook.com.pl),**

**a my przygotujemy dedykowany program warsztatów.**



**LUB ZADZWOŃ!**

**WSZELKIE USTALENIA TEMATYCZNO- DYDAKTYCZNE**

**POD NR TEL. (12) 264-31-47 lub (12) 658-34-97**

**lub tel. kom. 602-180-477**

CENY USTALANE SĄ INDYWIDUALNIE W ZALEŻNOŚCI  
OD TEMATYKI ZAGADNIENÍ, ILOŚCI GODZIN I MIEJSCA REALIZACJI.

**Będzie nam bardzo miło jeśli nasza oferta spotka się z Państwa akceptacją**



[WWW.OOK.COM.PL](http://WWW.OOK.COM.PL)

## ZAMKNIĘTE SZKOLENIE

### "Emisja głosu w pracy sędziego"

**Cel szkolenia:** przekazanie wiedzy z zakresu dykcji, emisji głosu, artykulacji i interpretacji tekstu, umożliwiającej pracę głosem w różnych sytuacjach związanych z zawodem sędziego (orzeczenia, komunikaty, wystąpienia publiczne). Zajęcia w formie warsztatów i ćwiczeń praktycznych, dotyczących prawidłowego oddychania, usprawnienia aparatu mowy, relaksacji, polegające na ukierunkowaniu pracy nad głosem pod kątem indywidualnych predyspozycji, dobraniu indywidualnych ćwiczeń, służących poprawie posługiwania się głosem oraz usprawnieniu technik autoprezentacji.

#### Program ramowy

- Długie odczyty i trudne nazewnictwa. Taktyka i technika emisji głosu pod różnymi obciążeniami.
- Jak mówić by nagrywany głos był jak najlepiej słyszalny i czytelny.
- Zalety wyrazistej dykcji. Problemy dykcyjne, wady wymowy i strategie ich maskowania.
- Barwa, tembr i natężenie głosu – zastosowanie.
- Podpórki językowe i pułapki, które się z nimi wiążą. Dźwięki yyy i eee – jak sobie z tym radzić.
- Jak mówić, żeby nas słuchano.
- Najczęstsze błędy i usterki dykcyjne oraz artykulacyjne.
- Jak dbać o aparat mowy i unikać obciążeń?
- Prawidłowe oddychanie i relaksacja.
- Usprawnianie technik autoprezentacji.



**WSZELKIE USTALENIA TEMATYCZNO- DYDAKTYCZNE**

**e-mail:** [ook@ook.com.pl](mailto:ook@ook.com.pl),

lub pod nr tel.(12) 264-31-47 ,(12) 658-34-97

lub tel. kom. 602-180-477



[WWW.OOK.COM.PL](http://WWW.OOK.COM.PL)

## ZAPRASZA NA ZAMKNIĘTE

**„Warsztaty skutecznej komunikacji interpersonalnej na sali rozpraw”**

### RAMOWY PROGRAM SZKOLENIA:

- Efektywna ekspresja na sali sądowej. Jak mówić, żeby inni nas rozumieli i chcieli słuchać?
- Błędy, jakie popełniamy, komunikując się z innymi oraz skutki wadliwej komunikacji.
- Jak skutecznie porozumiewać się?
- Zasady i reguły komunikacji werbalnej.
- 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 zawodowych.
- Jak skutecznie odczytywać gesty i język ciała.
- Autoprezentacja – tworzenie określonego wizerunku i sprawianie odpowiedniego wrażenia.
- Jak wpłynąć na innych, jak inni wpływają na nas?
- Obrona przed manipulacją ze strony innych.
- Czym są postawy i jak wpływają na nasze zachowanie?
- Cechy komunikatów perswazyjnych.
- Radzenie sobie w rozmowie z trudnym „klientem” i panowanie nad emocjami.
- Komunikacja w konflikcie.
- Odczytywanie sygnałów zdradzających kłamstwo z głosu, ciała i twarzy.
- Problem w instytucji – komunikowanie się w sytuacji kryzysowej.



**WSZELKIE USTALENIA TEMATYCZNO- DYDAKTYCZNE**

**e-mail:** [ook@ook.com.pl](mailto:ook@ook.com.pl),

lub pod nr tel.(12) 264-31-47 ,(12) 658-34-97

lub tel. kom. 602-180-477



**[WWW.OOK.COM.PL](http://WWW.OOK.COM.PL)**

## **ZAMKNIĘTE SZKOLENIE**

**„Działania mediacyjne na sali rozpraw jako droga do ugody”**

### **Program ramowy**

- Analiza psychologiczna konfliktu
- Sztuka porozumiewania się – komunikacja interpersonalna
- Komunikacja werbalna i niewerbalna w aspekcie dobrego kontaktu
- Etyka w mediacjach – zakres i stosowanie
- Techniki manipulacyjne a etyka w mediacjach – aspekt pozytywny i negatywny
- Opanowanie zaistniałego stresu podczas mediacji
- Symulacje mediacyjne z zastosowaniem wszystkich technik i zasad przy uwzględnieniu zachowań asertywnych
- Techniki rozwiązywania konfliktów
- Poznanie najważniejszych zasad mediacji



**WSZELKIE USTALENIA TEMATYCZNO- DYDAKTYCZNE**

**e-mail:** [ook@ook.com.pl](mailto:ook@ook.com.pl),

lub pod nr tel.(12) 264-31-47 ,(12) 658-34-97

lub tel. kom. 602-180-477



**[WWW.OOK.COM.PL](http://WWW.OOK.COM.PL)**

## **ZAMKNIĘTE SZKOLENIE**

*"Radzenie sobie ze stresem i trudnymi emocjami w pracy - ustawiczne warsztaty. Zalecenia na rok 2017/2018",*

### **Program ramowy**

- Identyfikacja ośrodków stresogennych – analiza, spostrzeżenia, objawy
- Skutki stresu dla pracownika i jego pracę
- Jak kształtować pozytywne myślenie
- Pozytywne myślenie i jego znaczenie
- Konflikt, stres, presja czasu, oczekiwania przełożonych – metodyka działania
- Zachowanie dystansu emocjonalnego - metodyka
- Metody i techniki walki ze stresem
- Kształtowanie odporności na stres
- Techniki unikania konfliktów i stresu
- Stosowanie technik relaksacyjnych
- Zalecenia trenera na najbliższe miesiące



**WSZELKIE USTALENIA TEMATYCZNO- DYDAKTYCZNE**

**e-mail:** [ook@ook.com.pl](mailto:ook@ook.com.pl),

lub pod nr tel.(12) 264-31-47 ,(12) 658-34-97

lub tel. kom. 602-180-477



[WWW.OOK.COM.PL](http://WWW.OOK.COM.PL)

## ZAMKNIĘTE SZKOLENIE

*"Sposoby na wypalenie zawodowe - ustawiczne ćwiczenia.  
Zalecenia na rok 2017/2018"*

### Program ramowy

- Wszystko o emocjach. Źródła i funkcje emocji.
- Tłumienie emocji. Jak sobie z nimi radzić?
- Unikanie wyczerpania emocjonalnego oraz przedmiotowego traktowania *klienta*
- Modele złości (naturalna, chroniczna, unikanie).
- Inwentarz złości i co się za nią kryje
- Konstrukttywne wyrażanie złości.
- Diagnozowanie pierwszych objawów wypalenia zawodowego.
- Niska motywacja, pogarszające się wyniki, poczucie bezcelowości i braku osiągnięć – czy to już wypalenie zawodowe?
- Stres jako zjawisko. Przyczyny, konsekwencje świadome i nieświadome
- Profilaktyka, metody radzenia sobie ze stresem
- Poczucie koherencji w pracy i poza nią
- Relaksacja; medytacje i wizualizacje
- Gospodarowanie czasem, wyznaczanie i realizacja celów
- Zalecenia trenera na najbliższe miesiące



**WSZELKIE USTALENIA TEMATYCZNO- DYDAKTYCZNE**

**e-mail:** [ook@ook.com.pl](mailto:ook@ook.com.pl),

lub pod nr tel.(12) 264-31-47 ,(12) 658-34-97

lub tel. kom. 602-180-477