



**WWW.OOK.COM.PL ZAPRASZA NA
PROFESJONALNE ZAMKNIĘTE SZKOLENIE
DLA SĘDZIÓW SR, SO, S.A.**

27-30.11.2018 /wt. -pt./

**"SPOSOBY NA WYPALENIE ZAWODOWE - USTAWICZNE
ĆWICZENIA. ZALECENIA NA ROK 2018"**

Przyjazd 27-11-2018 na nocleg ze śniadaniem. Zakwaterowanie od 15:00.

Wykwaterowanie w dniu 30-11-2018 po śniadaniu do godz. 11:00

MIEJSCE: Pensjonat Sośnica*** ul. Heleny Modrzejewskiej 7, **ZAKOPANE**
/BASEN I SAUNA DLA GOŚCI OŚRODKA GRATIS/

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
- Konstruktywne 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

Zajęcia poprowadzi mgr Ewa Latek - doświadczona psycholog i psychoterapeutka w obszarze psychopatologii, psychologii klinicznej, psychoterapii zaburzeń psychicznych osób dorosłych i młodzieży. Od wielu lat prowadzi specjalistyczne szkolenia psychologiczne. Ukończyła całonocne szkolenie z psychoterapii i psychologii klinicznej.

KOSZT SZKOLENIA Z ZAKWATEROWANIEM I WYŻYWIENIEM WYNOŚI 890 zł OD OSOBY
/KWOTA ZWOLNIONA Z PODATKU VAT/

Przyjmowanie zgłoszeń najpóźniej do dnia 29-10-2018 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

12 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: Pensjonat Sośnica*** ul. Heleny Modrzejewskiej 7, ZAKOPANE

☐ **Data :** 27-30.11.2018 ☐ **Temat:** "Sposoby na wypalenie zawodowe - ustawiczne ćwiczenia. Zalecenia na rok 2018"

NP	IMIE I NAZWISKO UCZESTNIKA	NP	IMIE I NAZWISKO UCZESTNIKA
1.		7.	
2.		8.	
3.		9.	
4.		10.	
5.		11.	
6.		12.	

FAKTURĘ PROSZĘ WYSTAWIĆ NA

Nabywca:

Odbiorca:

TEL.

NIP

FAX.

E-MAIL

KOSZT SZKOLENIA 890 zł OBEJMUJE: materiały, wykłady, konsultacje, zaświadczenia, **3 noclegi, wyżywienie** (3 śniadania, 2 obiady, 2 kolacje), **opiekę logistyczną organizatora, parking gratis** SZKOLENIE ZWOLNIONE Z PODATKU VAT

Należność za szkolenie zostanie przekazana: ☐ 7 dni / ☐ 14 dni przelewem (po otrzymaniu rachunku)

☐ Wyrażam zgodę na umieszczenie i przetwarzanie powyższych danych osobowych przez Ogólnopolski Ośrodek Konferencyjny Sp. z o.o. zgodnie z ustawą z 29 sierpnia 1997 roku o ochronie danych osobowych (Dz. U. 97 r. nr 133 poz. 883).

Zgadzam się na otrzymywanie informacji szkoleniowych dotyczących oferty Ogólnopolskiego Ośrodka Konferencyjnego Sp. z o.o. w rozumieniu ustawy z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną.

☐ 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.

.....
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