



zaprasza na profesjonalne szkolenie



**04-07.06.2024r/wt. -pt./**

**„Profilaktyka wypalenia zawodowego oraz zarządzanie stresem i radzenie sobie z trudnymi emocjami w pracy”,**

*Zakwaterowanie od godz. 15:00. Przyjazd 04-06-2024 na kolację o 19:00.*

*Wykwaterowanie w dniu 07-06-2024 po śniadaniu do godz. 11:00*

**MIEJSCE:** Willa "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. Identyfikacja ośrodków stresogennych – analiza, spostrzeżenia, objawy
2. Skutki stresu dla pracownika i jego pracę
3. Konflikt, stres, presja czasu, oczekiwania przełożonych – metodyka działania
  - Zachowanie dystansu emocjonalnego - metodyka
  - Kształtowanie odporności na stres i pozytywne myślenie
4. Techniki unikania konfliktów i stresu
  - Anatomia stresu a socjologiczne i psychologiczne uwarunkowania człowieka
  - Stres mobilizujący i zaburzający.
  - Symptomy ostrzegawcze stresu.
5. 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.
6. Stres w czasie różnych zjawisk społecznych a ergonomia pracy.
  - Praca pod obciążeniami (praca zdalna/hybrydowa)
  - Ergonomiczna diagnostyka stanowiska pracy
7. Techniki relaksacyjne obniżające stan napięcia wewnętrznego.
8. Profilaktyka wypalenia zawodowego
  - Etapy wypalenia zawodowego..
  - Rozpoznawanie wypalenia zawodowego i zapobieganie.
9. Rozwiązywanie konfliktów w zespołach pracowniczych jako działanie zapobiegające wypaleniu zawodowemu.
10. 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** lub **faksem (12) 658-34-97** celem rezerwacji miejsca.

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

☐ Data: **04-07.06.2024r**

☐ Temat: „Profilaktyka wypalenia zawodowego oraz zarządzanie stresem i radzenie sobie z trudnymi emocjami w pracy”,

| 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 |  |
|------|--|--------|--|

**KOSZT SZKOLENIA 1300 zł OBEJMUJE:** : materiały, wykłady, konsultacje, **3 noclegi** (zakwaterowanie w pokojach 2 i 3 osobowych, pokoje 1 osobowe- dodatkowo płatne-konieczna wcześniejsza rezerwacja) **pełne wyżywienie** (3 śniadania, 2 obiady, 3 kolacje), **opiekę logistyczną organizatora**, wycieczkę dopasowaną do warunków atmosferycznych, **parking gratis** /SZKOLENIE ZWOLNIONE Z PODATKU VAT/

**PROSZE 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

Pieczeć

Podpis zgłaszającego się lub dyrektora placówki