



zaprasza na profesjonalne szkolenie



11-14.06.2024r/wt. -pt./

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

Zakwaterowanie od godz.15:00. Przyjazd 11-06-2024 na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 14-06-2024 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

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**

Program szkolenia może zostać dowolnie zmodyfikowany, zgodnie z Państwa potrzebami



19 LAT NA RYNKU

Ogólnopolski Ośrodek Konferencyjny Sp. z o.o.

30-438 Kraków, ul. Borkowska 5/33,

tel./fax.(12) 658-34-97.

tel. kom. 602-130-447 lub 602-180-477

www.ook.com.pl e-mail: ook@ook.com.pl

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: **11-14.06.2024**r

☐ 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 ZWOLNIŁO 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



SZKOLENIA WYJAZDOWE, OTWARTE -KURSY-INTEGRACJA

tel. kom. 602-130-447 lub 602-180-477
www.ook.com.pl e-mail:ook@ook.com.pl