



**WWW.OOK.COM.PL**

zaprasza na profesjonalne szkolenie

**04-07.03.2025r/wt. -pt./**

**„Stres, wypalenie zawodowe i trudne emocje w pracy  
- konwersatorium i case study”,**

Zakwaterowanie od godz.15:00. Przyjazd 04-03-2025r na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 07-03-2025r po śniadaniu do godz. 11:00

**MIEJSCE: Hotel Boruta \*\*\* ul. Chałubińskiego 28, 34-500 Zakopane**  
(centrum Zakopanego)

**Program ramowy:**

1. Czynniki stresogenne XXI wieku.
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.
  - Komunikacja międzyludzka i asertywność.
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 WYNOSI 1500 zł OD OSOBY  
/KWOTA ZWOLNIONA Z PODATKU VAT/

**Przyjmowanie zgłoszeń 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)** celem rezerwacji miejsca.

**Miejsce:** Hotel Boruta \*\*\* ul. Chałubińskiego 28, 34-500 Zakopane

**Data:** 04-07.03.2025r

**Temat:** „Stres, wypalenie zawodowe i trudne emocje w pracy - konwersatorium i case study”,

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

**FAKTURĘ PROSZĘ WYSTAWIĆ NA:**

Nabywca:		Odbiorca:	
Adres:		Adres:	
NIP			
<b>TEL.</b>		<b>E-MAIL</b>	
<b>KOSZT SZKOLENIA 1500 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, 2 obiady, 3 kolacje), <b>opiekę logistyczną organizatora</b> , wycieczkę dopasowaną do warunków atmosferycznych, parking /SZKOLENIE ZWOLNIONE Z PODATKU VAT/			

**Proszę o wystawienie faktury elektronicznej na adres e-mail .....**

Należność za szkolenie zostanie przekazana:  7 dni /  14 dni / przelewem (po przebyciu szkoleniu)

- Oświadczamy, że nabyta od Ogólnopolskiego Ośrodka Konferencyjnego Sp. z o.o. usługa w w/w terminie mająca charakter usługi kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego, jest finansowana ze środków publicznych. W co najmniej:  w 100%  w 70 %
- Zapoznałem się, akceptuję Regulamin szkoleń oraz wyrażam zgodę wobec Ogólnopolskiego Ośrodka Konferencyjnego Sp. z o.o. z siedzibą w Krakowie 30-438, ul. Borkowska 5/33 na otrzymywanie faktur VAT drogą elektroniczną na adres e-mail wskazany w formularzu.
- \*Na przetwarzanie danych zamieszczonych w powyższym formularzu zgłoszeniowym w celu aktywnego udziału w szkoleniu zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych z dnia 10 maja 2018 r. (Dz.U. z 2018 r. poz. 1000) oraz na otrzymywanie od Ogólnopolskiego Ośrodka Konferencyjnego Sp. z o.o. drogą elektroniczną na wskazany powyżej adres elektroniczny zgodnie z ustawą z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz.U. z 2018 r. poz. 650 z późn. zm), informacji dotyczących tego szkolenia niezbędnych do przeprowadzenia szkolenia.
- Wyrażam zgodę, aby Ogólnopolski Ośrodek Konferencyjny Sp. z o.o. przysyłał informacje handlowe, drogą elektroniczną na podany adres poczty elektronicznej zgodnie z ustawą z dnia 18 lipca 2002 r. o świadczeniu usług drogą elektroniczną (Dz.U. z 2018 r. poz. 650 z późn. zm.).
- Wiem, że w każdym momencie powyższą zgodę mogę wycofać
- Jestem świadomy/ma prawa do poprawiania, zmieniania i aktualizowania swoich danych zgodnie z Rozporządzeniem Parlamentu Europejskiego i Rady (UE) 2016/679 z dnia 27 kwietnia 2016 r. w sprawie ochrony osób fizycznych w związku z przetwarzaniem danych osobowych i swobodnego przepływu takich danych oraz uchylenia dyrektywy 95/46/WE (dalej zwane: „RODO”)

\* pole obowiązkowe

.....  
Pieczęć

.....  
Podpis zgłaszającego się lub dyrektora placówki

