



WWW.OOK.COM.PL

zaprasza na profesjonalne szkolenie

20-23.05.2025r/wt. -pt./

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

Zakwaterowanie od godz.15:00. Przyjazd 20-05-2025r na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie w dniu 23-05-2025r 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. 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 1400 zł OD OSOBY
/KWOTA ZWOLNIONA Z PODATKU VAT/

Przyjmowanie zgłoszeń drogą elektroniczną ook@ook.com.pl

Program szkolenia może zostać dowolnie zmodyfikowany, zgodnie z Państwa potrzebami





FORMULARZ ZGŁOSZENIOWY

Proszę wypełnić literami drukowanymi i przesłać **niewłócznie drogą elektroniczną ook@ook.com.pl** celem rezerwacji miejsca.

MIEJSCE: Willa "Carlton" ul. Grunwaldzka 11, ZAKOPANE

Data: 20-23.05.2025r

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			
TEL.		E-MAIL	
KOSZT SZKOLENIA 1400 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, Zobiady, 3 kolacje), opiekę logistyczną organizatora , 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 przebytych 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

