



WWW.OOK.COM.PL

zaprasza na profesjonalne szkolenie

"Skuteczna komunikacja interpersonalna oraz efektywne zarządzaniem czasem w pracy",

Zakwaterowanie od godz. 16:00. Przyjazd na kolację o 19:00.

Wykwaterowanie ostatniego dnia po śniadaniu do godz. 12:00

MIEJSCE: Willa "Carlton" ul. Grunwaldzka 11, 34-500 Zakopane (centrum)

Terminy do wyboru:

Data: 05-08.05.2026r Data: 26-29.05.2026r

[Program ramowy:](#)

- Znaczenie komunikacji interpersonalnej - skuteczne porozumiewanie się
- Błędy, jakie popełniamy komunikując się z innymi
- Sztuka nawiązywania pierwszego kontaktu, - Jak skutecznie odczytywać gesty i język ciała
- Słuchać i rozumieć klienta - typowe błędy i bariery
- Radzenie sobie w rozmowie z trudnym partnerem/petentem. Panowanie nad emocjami
- Przekonania dotyczące czasu i siebie
- Efektywne zarządzanie czasem pracy poprzez eliminowanie przeszkód
- Efektywne zarządzanie czasem pracy poprzez podnoszenie własnego poziomu energetycznego
- Pożeracze czasu i dystraktory
- Automotywacja – jak wytrwać w swoich postanowieniach
- Efektywne zarządzanie czasem pracy poprzez optymalne wykorzystanie własnej energii
- Priorytetyzacja celów i zadań – fundament wydajności

Koszt szkolenia z zakwaterowaniem i wyżywieniem wynosi 1550 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



20 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 celem rezerwacji miejsca.

MIEJSCE: Willa "Carlton" ul. Grunwaldzka 11, 34-500 Zakopane (centrum)

Terminy do wyboru:

Data: 05-08.05.2026r Data: 26-29.05.2026r

Temat: "Skuteczna komunikacja interpersonalna oraz efektywne zarządzaniem czasem 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 1550 zł obejmuje: materiały, wykłady, konsultacje, **3 noclegi** (zakwaterowanie w pokojach 2 i 3 osobowych), pokoje 1 osobowe- dodatkowo płatne 150 zł za cały pobyt- konieczna wcześniejsza rezerwacja, **pełne wyżywienie** (3 śniadania, 2 obiady, 3 kolacje), **opiekę logistyczną organizatora**, wycieczkę dopasowaną do warunków atmosferycznych, **parking** /SZKOLENIE ZWOLNIONE Z PODATKU VAT/

PROSZĘ O WYSTAWIENIE FAKTURY ELEKTRONICZNEJ I PRZESŁANIENIA EMAILA:

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

.....
Pieczeńć

.....
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



20 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**



SZKOLENIA WYJAZDOWE, OTWARTE
-KURSY-INTEGRACJA

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