



zaprasza na profesjonalne szkolenie

**22-25.09.2026r (wt.- pt.)**

**„Emocje pod kontrolą. Stres, wypalenie zawodowe i strategia radzenia sobie w pracy”,**

*Zakwaterowanie 22-09-2026r od godz. 16:00. Przyjazd na kolację o 19:00.*

*Wykwaterowanie 25-09-2026r po śniadaniu do godz. 12:00*

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

[Program ramowy:](#)

- Skutki stresu dla pracownika i jego pracę
- Konflikt, stres, presja czasu, oczekiwania przełożonych – metodyka działania
- Zachowanie dystansu emocjonalnego - metodyka
- Kształtowanie odporności na stres i pozytywne myślenie
- Techniki unikania konfliktów i stresu
- Stres mobilizujący i zaburzający.
- Symptomy ostrzegawcze stresu.
- Komunikacja międzyludzka i asertywność.
- 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.
- Stres w czasie różnych zjawisk społecznych a ergonomia pracy.
- Ergonomiczna diagnostyka stanowiska pracy
- Techniki relaksacyjne obniżające stan napięcia wewnętrznego.
- Profilaktyka wypalenia zawodowego
- Rozwiązywanie konfliktów w zespołach pracowniczych jako działanie zapobiegające wypaleniu zawodowemu.
- Formy relaksacji - Sinrin-yoku.

Koszt szkolenia z zakwaterowaniem i wyżywieniem wynosi 1550 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 **niewłocznie drogą elektroniczną** [ook@ook.com.pl](mailto:ook@ook.com.pl) celem rezerwacji miejsca.

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

Data: 22-25.09.2026r

**Temat: „Emocje pod kontrolą. Stres, wypalenie zawodowe i strategia radzenia sobie 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	
<b>Koszt szkolenia 1550 zł obejmuje:</b> materiały, wykłady, konsultacje, <b>3 noclegi</b> (zakwaterowanie w pokojach 2 i 3 osobowych), pokoje 1 osobowe- dodatkowo płatne 150 zł- konieczna wcześniejsza rezerwacja, <b>pełne wyżywienie</b> (3 śniadania, 2 obiady, 3 kolacje), <b>opiekę logistyczną organizatora</b> , wycieczkę dopasowaną do warunków atmosferycznych, <b>parking gratis</b> /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

.....  
Pieczęć

.....  
Podpis zgłaszającego się lub dyrektora placówki