



**ZDRUŽENIE OBCÍ
REGIONÁLNE VZDELÁVACIE CENTRUM MARTIN**

Nám. S. H. Vajanského, 036 01 Martin

IČO: 31938434

DIČ: 2020604443

Tel: 043/41 329 58

E-mail: rvc@rvcmartin.sk

Web: www.rvcmartin.sk

**POZVÁNKA
PREVENCIA PROTI VYHORENIU**

Cieľ:

Tréning je orientovaný na prevenciu proti syndrómu vyhorenia, prípadne zníženie jeho negatívnych prejavov, ktoré sú často sprevádzané, znížením osobného výkonu a rozkladu profesionálnych postojov. Obsahom vzdelávacej aktivity sú techniky na lepšie zvládanie psychickej záťaže, výcviky osobnostného rozvoja, sebazoznávanie, rozvoj asertívneho správania, schopnosť otvorene ventilovať svoje emócie, práca s frustráciou, ale tiež efektívna organizácia času a určovanie si priorit, zvládanie akútneho a chronického stresu, techniky na zvládanie krízových a konfliktných situácií a spôsoby zlepšovania pracovných podmienok.

Cieľová skupina:

Volení predstavitelia (primátori, starostovia, poslanci), pracovníci mestských a obecných úradov a pracovníci obcou zriadených organizácií – riaditelia škôl, ako aj iných rozpočtových a príspevkových organizácií. Všetci tí, ktorí pociťujú tento problém a chcú zlepšiť svoj osobný a pracovný výkon.

Program /obsah/:

- Syndróm vyhorenia – teoretická časť.
- Zistenie skutočností v akom štádiu sa nachádzate – praktické cvičenie.
- Hoganov dotazník osobnostného štýlu.
- Osobnostný program – Rozhodovanie.
- Tvorba vlastného profilu osobnosti.
- Príznaky syndrómu vyhorenia.
- Fázy syndrómu vyhorenia.
- Syndróm vyhorenia a iné psychické stavy.
- Príčiny syndrómu vyhorenia.
- Zvládanie syndrómu vyhorenia /prevencia, liečba/.
- Duševná hygiena a správna životospráva.
- Relaxačné techniky.

Dátum konania: 30. marec 2023

Začiatok: 9:00 hod (prezentácia: 8:30 hod)

Miesto konania: Učebňa RVC
(budova MsÚ, 6. poschodie, č.d. 616)

V prípade záujmu /a dostatočného počtu účastníkov/ zorganizujeme kurz samostatne pre mesto, obec alebo viacero obcí na spoločne dohodnutom mieste.

Dĺžka seminára: 8 vyučovacích hodín

Uzávierka prihlášok: 23. marec 2023

Lektor: Mgr. Ingrid BENKOVSKÁ

Cena: člen RVC 25,00€/účastník
nečlen RVC 40,00€/účastník

V cene je zahrnuté: lektori, študijný a pracovný materiál, občerstvenie.

Účastnícky poplatok je stanovený dohodou v zmysle zákona č. 18/1996 Z.z. v znení neskorších predpisov.

Údaje RVC: IČO: 31938434 DIČ: 2020604443

Poplatok uhrádzajte :

bankovým prevodom na účet RVC Martin:
č. ú. SK92 5600 0000 0002 0164 3002 BIC kód banky: KOMASK2X
VS: 230330 ŠS: IČO organizácie do 23. marca 2023
(Poplatok v hotovosti nevyberáme!!!)

ZORVC MARTIN nie je platiteľom DPH. Uvedená pozvánka je dokladom o úhrade účastníckeho poplatku a má platnosť faktúry.

Poplatok pri vopred neospravedlnenej neúčasti nevraciam.


PhDr. Dušan Gallo
riaditeľ ZORVC MARTIN

NÁVRATKA – PREVENCIA PROTI VYHORENIU, 30. marec 2023, Martin

Mesto/obec **IČO** **DIČ**

Meno a priezvisko účastníka, email

Člen RVC: **áno** **nie**

E-mail: **Telefón:**

V Dňa Podpis

Záväznú prihlášku môžete poslať najneskôr do 23. 3. 2023 na e-mail: rvc@rvcmartin.sk alebo alebo priamo na www.rvcmartin.sk, prípadne poštou: ZDRUŽENIE OBCÍ REGIONÁLNE VZDELÁVACIE CENTRUM MARTIN, Nám. S. H. Vajanského 1, 036 01 Martin