



**ZDRUŽENIE OBCÍ  
REGIONÁLNE VZDELÁVACIE CENTRUM MARTIN**

Nám S. . Vajanského , 036 01 Martin

IČO: 31938434

DIČ: 2020604443

Tel: 043/41 329 58

E-mail: [rvc@rvcmartin.sk](mailto:rvc@rvcmartin.sk)

Web: [www.rvcmartin.sk](http://www.rvcmartin.sk)

**POZVÁNKA  
SYNDRÓM VYHORENIA A PREVENCIA  
KVALITA MÔJHO ŽIVOTA  
RELAXAČNÉ TECHNIKY**

**Cieľ:**

Pojem syndrómu vyhorenia, prevencia, psychohygiena, piliere syndrómu vyhorenia, relaxácia, relaxačné techniky.

**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/:**

Techniky na lepšie zvládanie psychickej záťaže, schopnosť otvorene ventilovať svoje emócie, Nové metódy v oblasti eliminácie negatívnych faktorov nášho zdravia. Cvičenia. Nové metódy na zvládanie prevencie syndrómu vyhorenia.

**Syndróm vyhorenia** – príznaky, fázy, príčiny, faktory.

**Kde som ja?**

**Moja hodnota a bytie.**

**Kvalita života.**

**Práca s myšlienkami.**

**Prevencia syndrómu vyhorenia.**

**Piliere.**

**Moje šťastie.**

**Farba poznania – pastelkami proti stresu.**

**Relaxačné techniky – „Studená kvapka“ „Moje ruky“ „Samoliečiaci proces“ „Medved“ a iné**

**Dátum konania: 8. september 2023**

**Uzávierka prihlášok: 31. august 2023**

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

**Lektor: Mgr. Ingrid BENKOVSKÁ**

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

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

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

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.

**Dĺžka seminára:** 8 vyučovacích hodín

**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: 230908 ŠS: IČO organizácie do 31. augusta 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 nevraciame.*

**PhDr. Dušan Gallo**  
riaditeľ ZORVC MARTIN

**NÁVRATKA – SYNDRÓM VYHORENIA A PREVENCIA, 8. september 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 31. 8. 2023 na e-mail: [rvc@rvcmartin.sk](mailto:rvc@rvcmartin.sk) alebo alebo priamo na [www.rvcmartin.sk](http://www.rvcmartin.sk).