



**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

Web: 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“ „Samoliečaci proces“ „Medved“ a iné

Dátum konania: 1. február 2024

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: 24. január 2024

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: 010224 ŠS: IČO organizácie do 24. januára 2024
(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, 1. február 2024 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 24. 1. 2024 na e-mail: rvc@rvcmartin.sk alebo alebo priamo na www.rvcmartin.sk.