



**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
PREVENIA 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, sebazpoznávanie, 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: 7. marec 2019

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: 28. február 2019

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. 0 2 0 1 6 4 3 0 0 2 / 5 6 0 0

VS: 07032019

ŠS: IČO organizácie do 28. februára 2019

Bankové úhrady v rámci systému SEPA:

IBAN: SK92 5600 0000 0002 0164 3002

BIC kód banky: KOMASK2X

(Poplatok v hotovosti nevyberáme!!!)

Nie sme platcami DPH. Táto pozvánka slúži ako daňový doklad.

Poplatok pri vopred neospravedlnenej neúčasti nevraciam.

PhDr. Dušan Gallo
riaditeľ ZORVC MARTIN

NÁVRATKA – PREVENIA PROTI VYHORENIU, 7. marec 2019, Martin

Mesto/obec IČO DIČ

Meno a priezvisko účastníka

Člen RVC: áno nie

E-mail: Telefón:

V Dňa Podpis

Záväznú prihlášku môžete poslať najneskôr do 28. 2. 2019 na e-mail: rvc@rvcmartin.sk alebo potvrdiť telefonicky: 043/41 329 58 alebo priamo na www.rvcmartin.sk, prípadne poštou: ZDRUŽENIE OBCÍ REGIONÁLNE VZDELÁVACIE CENTRUM MARTIN, Nám. S. H. Vajanského 1, 036 01 Martin