



**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](mailto:rvc@rvcmartin.sk)

Web: [www.rvcmartin.sk](http://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, sebapoznávanie, 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: 28. január 2021**

**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: 21. január 2021**

**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: 28012021 ŠS: IČO organizácie do 21. januára 2021  
**Poplatok nám prosím Vás uhrádzajte až v roku 2021. Ďakujeme za pochopenie.**  
(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 – PREVENIA PROTI VYHORENIU, 28. január 2021, Martin**

**Mesto/obec** ..... **IČO** ..... **DIČ** .....

**Meno a priezvisko účastníka, email**

**Člen RVC:**      **áno**                      **nie**

**E-mail:** ..... **Telefón:** .....

V ..... Dňa ..... Podpis .....

Závaznú prihlášku môžete poslať najneskôr do 21. 1. 2021 na e-mail: [rvc@rvcmartin.sk](mailto:rvc@rvcmartin.sk) alebo alebo priamo na [www.rvcmartin.sk](http://www.rvcmartin.sk), prípadne poštou: ZDRUŽENIE OBCÍ REGIONÁLNE VZDELÁVACIE CENTRUM MARTIN, Nám. S. H. Vajanského 1, 036 01 Martin