

# OTEVŘENÝ TRÉNINK STRESS MANAGEMENT PRO PRACOVNÍKY KLIENTSKÝCH CENTER

## Popis tréninku

Jednodenní praktický trénink pro zaměstnance procházející vyšším stresovým zatížením v komunikaci, coby běžnou součástí denní práce. Procvičíme cesty, jak pečovat o psychickou kondici a komunikační zdraví a podávat tak dlouhodobě kvalitní výkon. Odolnost má svá pravidla, pojďme se s nimi naučit pracovat.

## Účastník na základě tréninku bude zvládat tyto dovednosti:

- Aktivně snižovat stres v komunikaci
- Snižit vnitřní napětí v krátkém časovém intervalu

## Absolvováním tréninku zlepší účastník tyto výsledky:

- Rychlost a četnost obnovy rovnováhy po stresových situacích
- Vlastní přispění do uvolnění atmosféry týmu

Většina času na tréninku je věnována praktickému procvičování ve dvojicích nebo ve skupině, které povede Irena Svobodová. Obsah je zaměřen na přímou práci a posun v hlavních potřebách skupiny dle denní praxe. Můžete očekávat profesionální a zároveň uvolněnou atmosféru s dávkou humoru a praktických cvičení, jako jsou dechová, artikulační, fyzická, tlaková a rytmická cvičení na držení těla, mentální cvičení a zejména omezený počet komunikačních cvičení kombinující dodržení zadaných komunikačních pravidel, úctu a upřímnost.

**Počet účastníků:** optimální velikost skupiny je 12 osob.

## ČASOVÝ ROZVRH TRÉNINKU A CVIČENÍ

1. den	09.30 – 12.30 13.30 – 17.00	Uvolňovací cvičení a hry, praktické techniky pro fyzické uvolnění. Rozbor ukázek, výběr komunikačně náročných situací a nácvik jejich úspěšného zvládnání a relaxace.
--------	--------------------------------	---

## ORGANIZAČNÍ INFORMACE

**Termín konání: otevírá se podle zájmu (datum tréninku bude variabilním symbolem pro objednávku a platbu: ..... )**

**Místo konání: SPORT-V-HOTEL Hrotovice**, nám. 8. května 219, Hrotovice, [www.hotel-hrotovice.cz](http://www.hotel-hrotovice.cz), tel.: +420 568 860 013

## Cenové podmínky otevřeného tréninku:

Otevřený trénink – jednodenní	Cena / osobu	Počet osob	Cena celkem
Cena / 1 osobu	4 700,-	1	4 700,-
Cena / 1 osobu při přihlášení 2 účastníků z jedné firmy	4 100,-	2	8 200,-
Cena / 1 osobu při přihlášení 3 a více účastníků z jedné firmy	3 700,-	3	11 100,-

Trénink je velmi vhodný pro skupiny spolupracovníků ze stejné firmy. V případě požadavku na obsazení kapacity více než šesti osob, případně celého tréninku účastníky z jedné firmy (max. 12 osob) nás kontaktujte, připravíme vám Uzavřený trénink na míru za výhodnou cenu.

Součástí ceny je i vstupní průzkum v rozsahu 15 minutového vstupního rozhovoru či 1 stránkového dotazníku.

Cena zahrnuje náklady na trénink, učební pomůcky a malé občerstvení.

Cena nezahrnuje ubytování noc předem (v případě dřívějšího příjezdu), obědy a večeře.

Částky jsou uvedeny v Kč bez DPH.

Celková částka za trénink (včetně DPH) musí být připsána na účet TV nejpozději den před začátkem tréninku.

## Přihlášky

Na trénink se můžete závazně přihlásit zasláním vyplněné přihlášky e-mailem na adresu [tréninkvilim@gmail.com](mailto:tréninkvilim@gmail.com) nebo poštou na adresu TRENINK VILIM, Sokolská 24, 702 00 Ostrava. Z důvodu možného naplnění tréninku, prosíme, odešlete přihlášku co nejdříve, u přihlášek zaslanych poštou je rozhodující datum přijetí.

Před zahájením tréninku vás budeme kontaktovat a zašleme vám pozvánku na trénink.

## Smluvní podmínky

Přihlášky, jejich změny i případná storna jsou závazná a přijímáme je **pouze písemně**. Odesláním přihlášky vyjadřujete souhlas s těmito podmínkami. **Bezplatné storno tréninku** přijímáme nejpozději 15 dní před jeho zahájením. Při odhlášení od 14 do 7 dnů před datem zahájení tréninku je storno poplatek 50% z ceny tréninku (bez DPH), při pozdějším odhlášení je ve výši 100% ceny tréninku. V případě neúčasti je možné na trénink vyslat náhradníka, nebo náhradou sjednat účast na jiném tréninku. Vyhraujeme si právo změny trenéra či zrušení tréninku z organizačních a provozních důvodů. O případném zrušení tréninku budou účastníci informováni nejpozději 10 dnů před dnem zahájení tréninku a platby za trénink jim budou vráceny, a to nejpozději do 7 dnů ode dne zrušení tréninku.

V případě dotazů nás kontaktujte a my vám obratem poskytneme nejnovější informace.

