

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 příspěvní do uvolnění atmosféry týmu

Většina času na tréninku je věnována praktickému procvičování ve dvojicích nebo ve skupině, které povede Jakub Řeřicha. 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: maximální velikost skupiny je 12 osob, minimální počet účastníků pro realizaci tréninku je 7 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: bude vybráno podle oblasti, z nichž se přihlásí nejvíce účastníků

Cenové podmínky otevřeného tréninku:

Otevřený trénink – jednodenní	Cena / osobu	Počet osob	Cena celkem
Cena / 1 osobu	3.993,-	1	3.993,-
Cena / 1 osobu při přihlášení 2 účastníků z jedné firmy	3.630,-	2	7.260,-
Cena / 1 osobu při přihlášení 3 a více účastníků z jedné firmy	3.146,-	3	9.438,-

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 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, obědy a večeře.

Částky jsou uvedeny v Kč včetně DPH (21%).

Přihlášky

Na trénink se můžete závazně přihlásit zasláním vyplněné přihlášky e-mailem na adresu 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 závazné 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 poskytneme nejnovější informace.



ZÁVAZNÁ PŘIHLÁŠKA NA OTEVŘENÝ TRÉNINK

Tímto závazně objednávám účast na tréninku TRENINK VILIM v následujícím rozsahu

Název otevřeného tréninku

Termín konání tréninku = variabilní symbol

OTEVŘENÝ TRÉNINK STRESS MANAGEMENT

Objednavatel / Název firmy

(dle obchodního rejstříku - OR)

Kontaktní osoba - jméno, telefon, e-mail

IČO / DIČ

Číslo účtu / banka

Sídlo firmy - ulice, číslo, PSČ, město

Název firmy - pro fakturaci, korespondenci

(pokud je odlišný od OR)

IČO / DIČ

Číslo účtu / banka

Adresa - ulice, číslo, PSČ, město

ÚČASTNÍK	Titul, jméno a příjmení	Funkce / trenérská oblast	E-mail	Přímý telefon / mobil
Účastník 1				
Účastník 2				
Účastník 3				
Účastník 4				
Účastník 5				
Účastník 6				

Variabilní symbol tréninku	Počet účastníků	Cena na účastníka (bez DPH)	Cena celkem (bez DPH)	Cena celkem (včetně DPH 21%)

Úhradu provedeme formou (zaškrtněte):

- Převodem na číslo účtu 42532734/0600, IBAN: CZ7206000000000042532734, SWIFT: AGBACZPP, Pro správnou identifikaci proveďte, prosím, platbu z vámi uvedeného čísla bankovního účtu. *)
- Žádám o vystavení zálohové faktury (daňové doklady zasíláme poštou po skončení tréninku *)
- V hotovosti na místě před zahájením tréninku (po předchozí telefonické dohodě)

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

Pokyny k odeslání přihlášek

Řádně vyplněnou přihlášku zašlete poštou příp. e-mailem na adresu dle kontaktů v zápatí objednávky. Přihláška je platná datem potvrzení (e-mailem) ze strany TRENINK VILIM. Před zahájením tréninku vás budeme kontaktovat a zašleme vám pozvánku na trénink.

Smluvní podmínky

Odesláním přihlášky vyjadřujete souhlas s těmito podmínkami. Přihlášky, jejich změny i případná storna jsou závazné 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. Vyhrazujeme 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.

Udělení souhlasu se zpracováním osobních údajů a s jejich zařazením do databáze společnosti TRENINK VILIM. Ve smyslu zákona č. 101/2000 Sb. svým podpisem udělují souhlas se zpracováním, archivací a využíváním uvedených kontaktů společností TRENINK VILIM pro obchodní a reklamní účely, zejména informování o aktuálních nabídkách a akcích této společnosti. Tyto údaje nebudou poskytovány třetím osobám ani využívány k jiným než výše uvedeným účelům. Svůj souhlas udělují s platností od data odeslání této přihlášky na dobu neurčitou a mohou jej kdykoliv odvolat písemnou formou zasláním informace elektronicky, příp. poštou na adresu TRENINK VILIM.

Datum:

Jméno oprávněné osoby:

Podpis/razítko:

TRENINK VILIM

Sokolská tř.24,Ostrava,IČ:46537520, DIČ:CZ6502150721



Telefon: +420 595 136 838, mobil: +420 604 127 695

www.treninkvilim.com , e-mail: treninkvilim@gmail.com