EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA

czyli jak skutecznie zwiększyć swoją efektywność w oparciu o MTQ48

TRENER: MAŁGORZATA HENKE

witalni

witalni

EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA

Szkolenie oraz trening kreowania nawyków efektywności

JAK ZWIĘKSZYĆ SKUTECZNOŚĆ I LEPIEJ ZARZĄDZAĆ SOBĄ? JAK ZIDENTYFIKOWAĆ NAWYKI KLUCZOWE, KTÓRYCH ZMIANA PRZEŁOŻY SIĘ NA ZNACZĄCY WZROST EFEKTYWNOŚCI? DLACZEGO NIEKTÓRZY LUDZIE SĄ SKUTECZNI NIEMAL WE WSZYSTKICH OBSZARACH ZAWODOWYCH, A INNI NIE?

WEDŁUG BADAŃ NAJWAŻNIEJSZE PRZYCZYNY TRUDNOŚCI W OSIĄGANIU CELÓW TO BRAK SILNEJ WOLI ORAZ SKUTECZNYCH NAWYKÓW. LUDZIE, KTÓRZY ZBUDUJĄ NAWYKI EFEKTYWNEGO DZIAŁANIA, ZYSKUJĄ ISTOTNĄ PRZEWAGĘ W BIZNESIE. SZYBCIEJ I Z LEPSZYMI REZULTATAMI OSIĄGAJĄ ZAMIERZONE CELE, DZIAŁAJĄ SKUTECZNIEJ, ŁATWIEJ RADZĄ SOBIE Z NIEPOWODZENIAMI I NIE PODDAJĄ SIĘ PRZY PIERWSZEJ PRZESZKODZIE.

Nawyki mają potężną moc, a przyzwyczajenie jest drugą naturą człowieka! Nasze codzienne nawyki mają decydujący wpływ na nasze życie. Najskuteczniejszym więc sposobem podniesienia własnej skuteczności jest zmiana nawyków. Jeśli ponosimy większe nakłady pracy niż osiągamy rezultaty, to zarządzanie własną efektywnością poprzez zmianę nawyków jest doskonałym rozwiązaniem. Strategii dotyczącej zarządzania efektywnością można się nauczyć poprzez ćwiczenie i powtarzanie. Każda z taktyk w końcu stanie się nawykiem myślenia i działania w pracy i życiu osobistym. Rozwijanie ich może stać się naturalne, przez co stajemy się ekspertem w obszarze własnej efektywności.

EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA,
czyli jak skutecznie zwiększyć swoją efektywność w oparciu o MTQ48

?

Jak diagnozować nieefektywne nawyki?

?

Jak zwiększyć swoją efektywność osobistą?

?

Jak skutecznie zmieniać swoje nawyki?

ZAGADNIENIA

ZAGADNIENIA

WAŻNE PYTANIA, NA KTÓRE ODPOWIEMY PODCZAS SZKOLENIA:

1. **EFEKTYWNOŚĆ OSOBISTA - CZYM JEST I JAK JĄ SKUTECZNIE ROZWIJAĆ?**
Dowiesz się, czym jest efektywność osobista, efektywność organizacyjna, efektywność działania oraz jakie są kryteria skuteczności. Określisz najważniejsze obszary efektywności osobistej. Zastanowisz się nad tym, co charakteryzuje ludzi skutecznych. Poznasz psychologiczne mechanizmy efektywności.

2. **DIAGNOZA EFEKTYWNOŚCI OSOBISTEJ – JAK ZARZĄDZAĆ SWOIMI ZASOBAMI?**
W tym module poznasz elementy wpływające na osobistą efektywność. Poznasz zależności między efektywnością a siłą i odpornością według modelu 4C – MTQ48. Zastanowisz się nad tym, jak na Twoją skuteczność wpływają umiejętności wyznaczania celu i planowania, wytrwałego dążenia do celu, zarządzania emocjami, budowania pozytywnego nastawienia i działania pod presją. Określisz swoje mocne i słabe strony oraz metody pracy z nimi.

3. **SIŁA NAWYKU – JAK ZMIENIAĆ NAWYKI NA SKUTECZNE?**
Dowiesz się, jak działa nawyk i co jest potrzebne do jego zmiany – czym tak naprawdę jest zmiana nawyków. Określisz poszczególne elementy nawykowego działania – osobiste pętle nawyku. Nauczysz się rozpoznawać nawykowe sposoby działania. Zidentyfikujesz kluczowe nawyki behawioralne, poznawcze i emocjonalne. Poznasz sposoby na trwałą zmianę nawyków: Metodę Małego Kroku, Technikę Implementacji Intencji, eksperymenty, wyzwania, Hell Week oraz Monitoring Zmiany Nawyków. Zaprojektujesz grę w nawyki, tak aby zapewnić zaangażowanie w planowaną zmianę.

4. **MOTYWACJA I SAMODYSCYPLINA – WZMACNIANIE ZAANGAŻOWANIA I MOTYWACJI DO DZIAŁANIA**
Czym jest samodyscyplina i jak trenować silna wolę? Jak zachować trwałą motywację? Jaki jest wpływ motywacji na efektywność pracy? Podczas tego modułu, zbudujesz strategię na osiągniecie celu – od jego wyznaczenia i określenia planu działania po „zarządzanie codziennością" i wykształcenie pożądanych nawyków skutecznego działania. Dowiesz się, jak motywująco stawiać cele i w jaki sposób ułatwić sobie ich realizację. W budowaniu nawyków istotną rolę pełni silna wola – porozmawiamy o tym, co ją osłabia i jak ją wzmacniać.

5. **JAK ZMIENIĆ SWOJE NASTAWIENIE DO TRUDNOŚCI, CZYLI NAWYKI MYŚLOWE I EMOCJONALNE**
Poznasz skuteczne sposoby na wzmacnianie samokontroli emocjonalnej. Jak poradzić sobie z wymówkami i skutecznie pokonać ograniczające przekonania mentalne? Jak konfrontować się z niepowodzeniem? Nauczysz się przełamywać ograniczające przekonania i wzmacniać pozytywną postawę. Przyjrzysz się swoim nawykom myślowym i zdecydujesz, czy są dla Ciebie korzystne. Poznasz metody radzenia sobie z czarnowidztwem, wewnętrznym krytykiem i negatywnym nastawieniem. Potrenujesz zmianę ograniczających przekonań za pomocą techniki ABCD, Techniki Antykatastroficznej, Techniki Poszerzania Perspektywy.

6. **TRENING ZMIANY WYBRANYCH NIEEFEKTYWNYCH NAWYKÓW – PRAKTYCZNE SZKOLENIE Z EFEKTYWNOŚCI OSOBISTEJ**
Poznasz sposoby zmiany nawyków na przykładzie wybranych sytuacji, w takich obszarach jak: prokrastynacja, negatywne nastawienie, komunikacja, organizacja pracy, styl reagowania w sytuacjach konfliktowych, reakcje na niepowodzenie. Zaprojektujesz plan treningowy dla zmiany nawyków z uwzględnieniem strategii wzmacniania silnej woli. Poznasz proste metody wzmacniania swojej siły i odporności za pomocą technik treningu mentalnego.

KTO SKORZYSTA ZE SZKOLENIA?

KADRA ZARZĄDZAJĄCA

PRACOWNICY FIRM

OSOBY INDYWIDUALNE

PRAKTYKA

METODY SZKOLENIA

Case study

Przykłady z rzeczywistych sytuacji umożliwiają zastosowanie nabytej na szkoleniu wiedzy i wykorzystanie jej w konkretnym przypadku, co pozwala uczestnikom poznać praktyczny charakter treści programu.

Testy diagnozujące

Częścią szkolenia są testy, które umożliwiają analizę cech osobowości oraz posiadanych kompetencji, co umożliwi uczestnikom świadomą pracę nad swoimi potencjałami

Praktyczne ćwiczenia z rozmów

Rozwój umiejętności z zakresu prowadzenia rozmów nie obejdzie się bez ćwiczeń, dlatego uczestnicy wypracowują rozwiązania na podstawie studiom przypadku, jak i swoich doświadczeń omówionych z trenerem.

Ćwiczenia indywidualne i grupowe

Współdziałanie, wymiana informacji i osobiste doświadczenia uczestników to składniki, które umożliwiają wypracowanie i utrwalenie umiejętności podczas ćwiczeń. Zadaniem naszych trenerów jest odpowiednia moderacja ich przebiegu – umożliwiająca uczestnikom wypracowanie własnych wniosków, bez konieczności podawania gotowych odpowiedzi.

Dyskusja moderowana

Dyskusje umożliwiają wymianę doświadczeń, dzielenie się wiedzą i spojrzenie na omawiany problem z różnych perspektyw. Zadaniem naszych trenerów jest ich moderacja tak, by przebiegały w optymalny sposób.

Trening mentalny

Ukierunkowany na osiągnięcie celów i realizację planów poprzez kształtowanie efektywnych zachowań oraz wspierających je przekonań.

GŁÓWNE KORZYŚCI

- Poznasz skuteczne narzędzia zwiększające Twoją efektywność osobistą i skuteczność w działaniu
- Zdiagnozujesz poziom swojej efektywności osobistej i swoje potencjały
- Zidentyfikujesz kluczowe nawyki i nauczysz się je zmieniać
- Dowiesz się czym jest pętla nawyku oraz jak zmiana nawyków wpływa na naszą efektywność
- Przygotujesz indywidualną strategię na wzmocnienie wytrwałości i samodyscypliny
- Wykonasz test MTQ48. który mierzy kluczowe cechy osobowe, które wpływają na naszą efektywność

NASZE STATYSTYKI SĄ *WITALNE*

98,21%

pozytywnych opinii o szkoleniach

ponad

15 000

wydanych certyfikatów

7%

Tylko tyle Polaków w wieku 25-34 lat dokształca się. Uzyskaj przewagę na rynku pracy podnosząc swoje kwalifikacje (Dane: Eurostat, 2015)

witalni

WARTOŚĆ

DODATKOWE KORZYŚCI

WARTOŚĆ SZKOLENIA TO TAKŻE NASZA JAKOŚĆ USŁUG SZKOLENIOWYCH:

Wysokiej jakości produkty edukacyjne dają najlepsze rezultaty rozwojowe. Dla nas jest to jedna z kluczowych wartości, dlatego wypracowaliśmy standard Jakości Szkoleń Witalnych.

Programy szkoleń są opracowane przez naszych specjalistów w najbardziej przystępnej formie oraz poparte aktualnymi przykładami rynkowymi. Uczestnicy każdorazowo otrzymują komplet materiałów, które wspomagają ich podczas kursu, a także w okresie późniejszym.

Szkolenia organizowane są **w obiektach o wyższym standardzie**, wyposażone w udogodnienia, które ułatwiają efektywne prowadzenie szkolenia.

SUS 2.0 Nasze produkty edukacyjne realizujemy zgodne z wymogami organizacyjnymi **Standardu Usług Szkoleniowych 2.0**, wydawanym przez **DEKRA Certification**. Uczestnicy naszych szkoleń mogą być pewni wysokiej jakości usług Witalnych.

- Program przygotowany i realizowany przez specjalistów
- Optymalny harmonogram treningu
- Wsparcie merytoryczne w trakcie oraz po szkoleniu
- Obiekty wysokiej klasy o standardzie 3* oraz 4*
- Przerwy kawowe oraz posiłki
- Sale szkoleniowe dostosowane na potrzeby treningu

Te firmy skorzystały z naszych szkoleń

PGNiG

EFL GRUPA CRÉDIT AGRICOLE

Grupa RMF

vetrex

DAIKIN

OFERTA

WARTOŚĆ INWESTYCJI

Inwestycja: 1690,00 PLN netto

CO OTRZYMASZ INWESTUJĄC W SZKOLENIE?

- udział w szkoleniu **analizy, kształtowania oraz usprawniania efektywności osobistej**
- komplet materiałów szkoleniowych
- i**mienny certyfikat** potwierdzający udział w szkoleniu oraz zakres merytoryczny programu
- 2 dni szkoleniowe
- udział w opracowanym i zorganizowanym szkoleniu przez specjalistów Witalnych, zgodnie ze **Standardem Usług Szkoleniowych 2.0**, wydawanym przez **DEKRA Certification**
- dwudaniowy posiłek z deserem oraz napojami
- nieograniczony serwis kawowy

DODATKOWE KORZYŚCI

W okresie po szkoleniu uczestnicy mogą skorzystać z profesjonalnych **materiałów szkoleniowych**, które będą wsparciem w wyznaczniu planu rozwojowego.

Wszyscy uczestnicy **otrzymają certyfikat** potwierdzający ich udział w szkoleniu oraz zakres merytoryczny programu.

Po szkoleniu uczestnicy mogą bezpłatnie dołączyć do **Klubu Absolwentów Witalnych**. W jego ramach klubowicze otrzymają dostęp do dodatkowych treści merytorycznych, specjalne oferty promocyjne, a także zaproszenia na organizowane przez nas wydarzenia. Więcej informacji o Klubie Absolwenta mogą Państwo znaleść pod adresem www.witalni.pl/kaw.

Możliwość dofinansowania

Nasze szkolenia objęte są **programem dofinansowania** w ramach, którego można uzyskać nawet **80% zwrotu wartości inwestycji**. Szczegółowe warunki mogą Państwo poznać na naszej stronie lub kontaktując się pisząc na **kontakt@witalni.pl**

witalni

WYSOKA EFEKTYWNOŚĆ TO LEPSZE REZULTATY

Wysoka efektywność osobista pracowników jest wypadkową ich indywidualnych cech, otoczenia oraz poczucia spełnienia i celowości. Badania zaangażowania i skuteczności pracowników nie tylko potwierdzają, ale pozwalają wskazać w jakim stopniu może się to przełożyć na wyniki osiągane w firmie.

75%

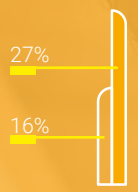
o tyle spadają koszty złej jakości w firmach o wysokim współczynniku zaangażowania zespołu

5%

wzrost wskaźnika zaangażowania pracowników przekłada się na 3% wzrost przychodów

wysokie zaangażowanie znacznie zmniejsza ryzyko odejść i rotacji pracowników w zespole

o 36%



Pracownicy fizyczni z wysokim wskaźnikiem spełnienia uzyskują o **27%** lepsze wyniki w pracy. Dla pracowników umysłowych wskaźnik ten wynosi **16%.**

Zależność między efektywnością pracowników, a wynikami firmy skłania pracodawców do inwestowania w kapitał ludzki. W ostatnich latach trend ten staje sie silniejszy - pracodawcy wspierają pracowników w działaniach na rzecz ich rozwoju, ułatwiając im dostęp do narzędzi, które działają korzystnie na efektywność.

** Źródło: Raport „Praca Moc Energia" HumanPower, 2018*

TRENER

TRENER PROWADZĄCY SZKOLENIE

MAŁGORZATA HENKE

TRENER ROZWOJU OSOBISTEGO, AKREDYTOWANY COACH, KONSULTANTKA METODY MTQ48, MENEDŻER

Małgorzata jest absolwentką szkoły coachingu **„Centre for Coaching"**, menedżerem z wiedzą popartą dyplomem **MBA Oxford Brookes University**, Certyfikowanym trenerem biznesu, akredytowanym coachem oraz menedżerem z kilkunastoletnim doświadczeniem w biznesie.

W swojej karierze zajmowała stanowiska członka zarządu i dyrektora w firmach z udziałem zagranicznym w branży wydawniczej. Ma doświadczenie w: zarządzaniu zespołem i rozwijaniu kompetencji pracowników, tworzeniu strategii, negocjacjach oraz budowaniu relacji z klientami.

Prowadzi coaching oraz szkolenia dla biznesu i organizacji pozarządowych w języku polskim i angielskim. Specjalizuje się w tematach związanych z inteligencją emocjonalną, zarządzaniem emocjami i stresem, budowaniem odporności psychicznej, pozytywną komunikacją i zarządzaniem konfliktem, efektywnością osobistą, realizowaniem celów, treningiem silnej woli i zmianą nawyków, treningiem mentalnym.

Programy rozwojowe i szkolenia opiera na interdyscyplinarnym podejściu, sprawdzonych metodach oraz autorskich narzędziach. Pasjonuje się badaniem i rozwijaniem siły i odporności psychicznej metodą Mental Toughness (MTQ48) – zweryfikowanym naukowo narzędziem badającym odporność na stres i presję, zaangazowanie, pewność siebie oraz reakcje na wyzwania i zmianę.
Małgorzata jest absolwentką szkoły Centre for Coaching w Londynie, ktorą ukonczyła ze specjalizacją w coachingu osiągnięć oraz stresu i emocji. Zajmuje sie rowniez tematyką coachingu przywództwa, grupy oraz efektywności osobistej.

Od wielu lat praktykuje metodę Racjonalnej Terapii Zachowania.

Uważa, że zarówno efektywność osobista jak i szczęście są zbiorem nawyków, a swoją odporność psychiczną trenuje m.in. na rowerze, pokonując długie trasy i własne słabości.

Zapraszam na moją stronę oraz media społecznościowe

mentalgym.pl/ | #Małgorzata Henke

Zobacz certyfikaty, które uzyskałam

Dotychczas współpracowałam m.in. z:

GETIN BANK S.A, PPG COATING, WCWOP SEKTOR 3, WROCŁAWSKIE CENTRUM WSPIERANIA ROZWOJU SPOŁECZNEGO, ARTEPRINT, LEGRAND, ETTA CONSULTING, NZOZ CENTRUM IKAR, FARINA, RISING SUN TECHNOLOGIES, VALUE BASED ADVISORS, STOWARZYSZENIE TWOJE NOWE MOŻLIWOŚCI

witalni

WARUNKI

HARMONOGRAM

w programie szkolenia przewidziane są przerwy - obiadowa oraz kawowa

09³⁰ - 17⁰⁰
DZIEŃ I

09³⁰ - 17⁰⁰
DZIEŃ II

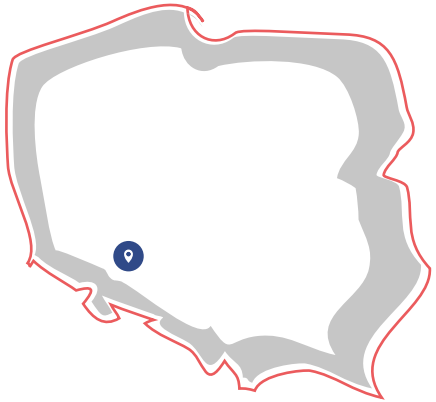
TERMINARZ SZKOLEŃ

STYCZEŃ - GRUDZIEŃ 2019

Zapisy na szkolenie do 10 dni przed datą szkolenia

W przypadku chęci zgłoszenia uczestnictwa w terminie krótszym niż 10 dni - uprzejmie prosimy o kontakt telefoniczny.

12 - 13.09.2019
Wrocław



ZAPISZ SIĘ

1. Skorzystaj z formularza zgłoszenia na **witalni.pl**. Wejdź na zakładkę **Terminarz**, wybierz interesujący Cię termin i kliknij **zapisz się**. Możesz również wygodnie skorzystać z płatności online
2. Wypełnij formularz załączony do niniejszego programu i prześlij na adres mailowy **biuro@witalni.pl**
3. Skontaktuj się z Nami telefonicznie dzwoniąc pod numer **71 757 52 19**

PROMOCJE:

W przypadku przesłania zgłoszenia na szkolenie do:

60 **dni przed datą szkolenia** zgłaszający uzyska rabat w wysokości 300 PLN netto/os.

30 **dni przed datą szkolenia** zgłaszający uzyska rabat w wysokości 100 PLN netto/os.

ZASADY:

1. Podana inwestycja jest wartością netto + VAT 23%.
2. W celu rezerwacji miejsca prosimy o przesłanie wypełnionego formularza zgłoszeniowego dołączonego do oferty lub skorzystanie z zapisów online, dostępnych na www.witalni.pl
3. Zapisy na szkolenie odbywają się do 10 dni przed datą.
4. Podana wartość inwestycji nie uwzględnia ewentualnego noclegu - na Państwa życzenie, możemy dokonać rezerwacji.

witalni

FORMULARZ ZGŁOSZENIA

witalni

Efektywność osobista

Wyczyść pola

1

Data szkolenia

Miejsce szkolenia

NA SZKOLENIE MOŻNA RÓWNIEŻ ZAPISAĆ SIĘ KORZYSTAJĄC Z **FOMULARZA ONLINE**
witalni.pl/formularz-zapisu

2

DANE ZGŁASZAJĄCEGO

*Proszę wpisać imię i nazwisko **lub** nazwę firmy wraz z numerem NIP*

Imię

Nr telefonu

Nazwisko

E-mail

Nazwa firmy

NIP

Ulica

Nr budynku/lokalu

Kod pocztowy

Miejscowość

3

DANE ZGŁASZANYCH OSÓB

Jeśli posiadają Państwo informacje o uczestnikach prosimy o zaznaczenie pól (pola niewymagane; informację można zgłosić w późniejszym terminie)

☐ Proszę zaznaczyć pole, jeśli jednym z uczestników jest osoba zgłaszająca

Imię i Nazwisko
Nr telefonu
Stanowisko

Imię i Nazwisko
Nr telefonu
Stanowisko

Imię i Nazwisko
Nr telefonu
Stanowisko

Imię i Nazwisko
Nr telefonu
Stanowisko

☐ Proszę zaznaczyć pole, jeśli któryś z uczestników ma specjalne potrzeby dietetyczne *(dieta bezglutenowa, uczulenia na produkty, posiłek wegetariański)*

☐ Proszę zaznaczyć pole, jeśli uczestnicy korzystają z udogodnień w poruszaniu

Wyczyść pola

witalni

4

Usługi szkoleniowe objęte są 23% VATem

WARUNKI FINANSOWE

Ilość osób

Voucher
Kod vouchera

Zniżki: 30/60 2 i więcej Voucher

Efektywność osobista
Wartość inwestycji 1690,00PLN

Suma inwestycji
ilość osób x wartość inwestycji
(netto)

Łączna inwestycja + VAT
suma inwestycji - kwoty rabatowe
(brutto)

5

WARUNKI ZAPISU NA SZKOLNIE ORAZ PROMOCJI

1. Nominalna wartość inwestycji wynosi: 1690,00 PLN netto (+23% VAT) za osobę.
2. Po otrzymaniu wypełnionego formularza firma WITALNI prześle drogą mailową fakturę pro forma oraz potwierdzenie rezerwacji miejsc.
3. Płatności za szkolenie w przypadku zgłoszenia przez formularz pisemny należy dokonać do 7 dni roboczych przed datą szkolenia (inne warunki przy skorzystaniu z promocji) - na konto firmy WITALNI Katarzyna Sergiel:
   ING BANK ŚLĄSKI nr: 88 1050 1908 1000 0022 6181 9441
   Po zaksięgowaniu wpłaty firma WITALNI wystawi fakturę VAT, którą następnie prześle pocztą.
4. Jeżeli z przyczyn losowych, uczestnik nie będzie mógł skorzystać ze szkolenia i poinformuje o tym fakcie firmę WITALNI w terminie minimum 7 dni przed datą szkolenia, firma Witalni dokona zwrotu 100% wpłaconej kwoty.
5. W przypadku rezygnacji w krótszym terminie niż 7 dni, firma Witani dokona zwrotu 80% wpłaconej kwoty. Istnieje również możliwość zmiany uczestnika lub przepisanie zgłoszenia na inny termin.

1. **Promocja 30/60, korzyści dla zdecydowanych**
   Każda zgłaszająca się osoba[1] na szkolenie do 60 dni przed datą wybranego szkolenia - uzyska rabat w wysokości 300 PLN netto/os., a do 30 dni przed datą szkolenia - rabat w wysokości 100 PLN netto/os.
   Promocja trwa nieprzerwanie do odwołania. Dotyczy wyłącznie szkoleń otwartych z oferty firmy Witalni w formie 2-dniowej. Warunkiem skorzystania z promocji jest przesłanie formularza zgłoszenia w określonym terminie przed datą szkolenia (60/30 dni) - drogą elektroniczną na adres **biuro@witalni.pl**, faksem pod nr **71 757 52 90** lub za pośrednictwem formularza online; oraz dokonanie płatności w terminie 7 dni roboczych od zgłoszenia.
   Promocja nie łączy się z ofertą Voucherów promocyjnych oraz rabatem 2 i więcej.
2. **Rabat 2 i więcej, bo więcej to korzystniej**
   10% rabatu można uzyskać zgłaszając min. 2 osoby na wybrane szkolenie. Oferta skierowana jest dla wszystkich zainteresowanych i dotyczy oferty wszystkich szkoleń otwartych.
   Promocja trwa nieprzerwanie do odwołania i naliczana jest od nominalnej kwoty netto zgłoszenia. Rabat 2 i więcej nie łączy się ofertą Voucherów promocyjnych[2] oraz promocją 30/60
3. **Regulamin realizacji Voucherów promocyjnych**
   Skorzystanie z voucherów promocyjnych przy zapisie na szkolenie otwarte wyłącza promocje rabatowe (30/60, 2 i więcej itp.). Szczegółowy regulamin realizacji poszczególnej oferty vouchera zamieszczony jest w otrzymanym voucherze.

[1] dotyczy zarówno osób zgłaszających się na szkolenie oraz osób zgłaszających innych uczestników
[2] uczestnik realizujący voucher zaproszeniowy na szkolenie nie jest wliczany do ogólnej liczby zgłaszanych osób na szkolenie

6

AKCEPTACJA WARUNKÓW OFERTY

◯ Akceptuję warunki finansowe, regulamin zgłoszenia oraz regulaminy promocji, z których korzystam.

◯ Wyrażam zgodę na przetwarzanie moich danych osobowych przez firmę Witalni Katarzyna Sergiel z siedzibą we Wrocławiu przy A. Ostrowskiego 7 lok. 311 w zakresie prowadzonej przez nią działalności gospo- darczej zgodnie z ustawą z dn. 29.08.1997 r. o Ochronie Danych Osobowych (Dz. U. Nr 133 poz. 883). Zgodnie z ustawą o ochronie danych osobowych (Dz. U. z 2002 r. Nr 101, poz. 926 z późn. zm.) mam prawo dostępu do swoich danych, ich poprawiania i żądania zaprzestania ich przetwarzania.

◯ Wyrażam zgodę na otrzymywanie korespondencji drogą elektroniczną od firmy Witalni Katarzyna Sergiel z siedzibą we Wrocławiu przy ul. A. Ostrowskiego 7 lok. 311, (zgodnie z ustawą z dnia 18.07.2002 r. Dz. U. Nr 144 poz. 1204 „O świadczeniu usług drogą elektroniczną"). W każdym momencie przysługuje mi prawo do odwołania powyższej zgody.

Data

Podpis oraz pieczątka firmowa

Wyślij formularz zgłoszenia

Skąd wiesz o naszej ofercie?
(niewymagane)

NA WSZYSTKIE PAŃSTWA PYTANIA Z CHĘCIĄ ODPOWIEMY

telefonicznie
71 757 52 19

mailowo
kontakt@witalni.pl

lub przez **Livechat** na *naszej stronie witalni.pl*