

INŠTITÚT BANKOVÉHO
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na workshop
**ZVLÁDNITE STRES
SO ZDATNÝM MOZGOM**

**Bratislava
5. október 2017**

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.
je certifikovaný podľa európskej normy
systému manažerstva kvality

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.
je členom European Banking and Financial
Services Training Association



Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.

Vás pozýva na workshop

ZVLÁDNITE STRES SO ZDATNÝM MOZGOM

ÚČASTNÍCI:

Zamestnanci - znalostní pracovníci, ktorí chcú lepšie zvládať stresové situácie. Všetci tí, ktorí pociťujú, že pracovný stres presahuje ich „mieru“. Maximálny počet účastníkov v skupine je 12.

CIEĽ:

Naučiť účastníkov, aké sú kľúčové faktory pracovného stresu a ako je možné zlepšovať psychickú odolnosť. Zároveň zmerať mentálnu kondíciu a odolnosť účastníkov voči stresu (výsledky sú dôverné). Predstaviť ako je možné správnymi návykmi a tréningom jednoducho zvyšovať odolnosť organizmu voči stresu.

OBSAH:

- Psychická záťaž a psychická odolnosť.
- Najväčšie spúšťače stresu na pracovisku.
- Rizikové faktory pracovného stresu.
- Ako zlepšiť zvládanie stresu zvýšením kondície mozgu.
- Ako trénovať odolnosť voči stresu.
- Ako sa správne rozhodnúť v strese.

PRAKTICKÁ ČASŤ:

- Otestujete si mentálnu kondíciu.
- Oboznámite sa s tréningovými nástrojmi.
- Získate informácie z praxe.

LEKTOR:

Ing. Juraj Mokoš, tréner znalostných pracovníkov a firiem, s 10 ročnou praxou v odbore.

Zameriava sa na zvyšovanie alebo udržanie mentálnej kondície jednotlivcov a tímov.



ORGANIZAČNÉ POKYNY

TERMÍN KONANIA:	5. október 2017	
MIESTO KONANIA:	Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o. Tomášikova 5238/28A Bratislava - Ružinov	
GARANT PODUJATIA:	Mgr. Vladimíra Jacková ☎ 02/5787 3532 fax: 02/4363 9314 e-mail: vladimira.jackova@nbs.sk	
ČASOVÝ HARMONOGRAM:	prezentácia:	8.45 h – 9.00 h
	vyučovanie:	9.00 h – 16.00 h
ÚČASTNÍCKY POPLATOK:	na 1 účastníka bez DPH	200,00 EUR
	na 1 účastníka vrátane 20 % DPH	240,00 EUR
	V účastníckom poplatku je zahrnutý obed a občerstvenie.	
FAKTURAČNÉ ÚDAJE:	Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o. Tomášikova 5238/28A 821 01 Bratislava - Ružinov IČO: 421 66373 DIČ: 2022730369 IČ DPH: SK 2022730369	
BANKOVÉ SPOJENIE:	IBAN:	SK08 0720 0000 0000 0007 4069
	SWIFT:	NBSB SK BX
	Variabilný symbol:	1517
	Konštantný symbol:	0308
UBYTOVANIE:	1 lôžková izba/noc bez DPH	26,92 EUR
	1 lôžková izba/noc vrátane 20 % DPH	32,30 EUR
	Cena nezahrňa daň za ubytovanie vo výške 1,70 EUR osoba/noc.	
	Bližšie informácie: http://www.ibv-nbs.sk/Dalsie-sluzby/Ubytovanie	
STRAVA:	raňajky	2,70 EUR s DPH

Presnú objednávku stravovania a ubytovania prosíme vyznačiť v záväznej prihláške.
Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o. si vyhradzuje právo úpravy ceny poskytnutého stravovania na základe zmeny cien dodávateľa.

ÚHRADA ÚČASTNÍCKEHO POPLATKU:

Bankám a poisťovniám vyfakturujeme účastnícky poplatok a ubytovanie po skončení vzdelávacieho podujatia.

Ostatné organizácie uhradia účastnícky poplatok vrátane požadovanej stravy a ubytovania do termínu uzávierky, t.j. 29. september 2017, a priloženú IDENTIFIKÁCIU PLATBY (s názvom podujatia) zašlú ihneď po jeho úhrade na e-mailovú adresu: vladimira.jackova@nbs.sk alebo sa účastníci pri prezentácii preukážu kópiou výpisu z účtu.

Účastnícky poplatok nie je možné uhrádzať poštovým peňažným poukazom.

PODMIENKY ZRUŠENIA ÚČASTI:

Závaznú prihlášku je možné **stornovať a zmeny** v objednaných službách **sú možné iba písomne**, najneskôr **5 pracovných dní** pred začiatkom podujatia. Zastúpenie účastníka je možné.

Bližšie informácie o obchodných podmienkach sa nachádzajú vo Všeobecných obchodných podmienkach na: <http://www.ibv-nbs.sk/O-nas/VOP>.

DOPRAVA NA MIESTO KONANIA SEMINÁRA A MIESTO UBYTOVANIA (TOMÁŠIKOVA 5238/28A):

Mestskou hromadnou dopravou

z AS Mlynské Nivy: autobus č.50, vystúpiť na zastávke na znamenie VD Úsvit
z hlavnej železničnej stanice: autobusom č. 61, zastávka Trnavská, s prípadným prestupom na autobus č. 50, vystúpiť na zastávke na znamenie Haburská.

Bližšie informácie o doprave: <http://www.imhd.sk/ba>

Autom: **Bezplatné parkovanie** je možné v mieste konania podľa kapacitných možností.


Dovoľujeme si Vás upozorniť, že účastníci, ktorí nie sú zamestnancami NBS, sú povinní preukázať sa pri vstupe do budovy platným občianskym preukazom alebo cestovným pasom.

Závazné prihlášky zasielajte na e-mailovú adresu vladimira.jackova@nbs.sk,
resp. faxom na číslo **02/4363 9314**
alebo prostredníctvom on-line formulára na stránke www.ibv-nbs.sk,

najneskôr do 29. septembra 2017.

Kompletnú ponuku vzdelávacích podujatí Inštitútu bankového vzdelávania NBS, n.o. nájdete na internetovej adrese <http://www.ibv-nbs.sk>.

Tešíme sa na stretnutie s Vami.


doc. Ing. Peter Szovics, PhD.
riaditeľ

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.
Tomášikova 5238/28A
821 01 Bratislava-Ružinov
IČO: 42166373 IČ DPH: SK2022730369
-1-

