

INŠTITÚT BANKOVÉHO
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na seminár

INDIVIDUÁLNY TRÉNING VÝKONNOSTI MOZGU

Bratislava
26. január 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



Handwritten signature

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.

Vás pozýva na seminár

INDIVIDUÁLNY TRÉNING VÝKONNOSTI MOZGU

Účastníci

Seminár pre zamestnancov - znalostných pracovníkov, ktorí chcú zlepšiť kondíciu svojho mozgu a hľadajú efektívne, praxou overené postupy, na zlepšenie svojho pracovného nástroja – mozog. Chcú sa naučiť lepšie spracovávať informácie, efektívnejšie sa rozhodovať a uvážene konať v pracovných aj súkromných záležitostiach. Maximálny počet účastníkov v skupine je 10.

Cieľ

Účastníci si merateľne zlepšia trénované oblasti mozgu. Okrem toho získajú informácie o kondícii svojho mozgu. Dozvedia sa podstatné informácie o fungovaní mozgu, optimálnej kondícii a o udržaní mozgu v dobrej kondícii.

Obsah

- Ako pracuje mozog a prečo ho trénovať?
- Zdatný mozog - odolnosť a rezervná kapacita mozgu.
- Myslenie pod tlakom a rizikové faktory mozgu.
- Meranie kondície mozgu, tréningový plán, individuálny tréning a vyhodnotenie.

Priebeh

1. Úvodné spoločné sústredenie účastníkov (všetky ostatné konzultácie s trénerom už budú individuálne). Prečo a ako trénovať, čo ovplyvňuje výkonnosť mozgu.
2. Meranie kondície mozgu a na čo sa zamerať (informácie sú dôverné).
3. Individuálna konzultácia s trénerom. Vypracovanie individuálneho tréningového plánu zameraného na konkrétne potreby účastníka.
4. Individuálny tréning a konzultácie s trénerom.
5. Vyhodnotenie výsledkov.

Tréningový program začína skupinovým poldňovým stretnutím v čase od 9.00 -14.30 hod. Nasleduje individuálny tréning v rozsahu 8 týždňov, trénujete maximálne 4 krát týždenne, 15 minút denne. Trénovať môžete kdekoľvek, kde máte pohodu a pokoj. Individuálny tréning je sprevádzaný konzultáciami s trénerom: osobne, emailom, telefonicky, vždy na základe predchádzajúcej dohody.

Lektori

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.

Ing. Mária Mokošová, certifikovaná trénerka pamäti v Českej spoločnosti pre tréning pamäti a mozgový jogging, špecializuje sa na pamäť a ostatné kognitívne funkcie.

ORGANIZAČNÉ POKYNY

- Termín:** 26. január 2017
- Miesto konania:** Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.
Tomášiková 5238/28/A
Bratislava
- Garant podujatia:** Mgr. Vladimíra Jacková
☎ 02/5787 3534
e-mail: vladimira.jackova@nbs.sk
- Časový harmonogram:** prezentácia 8.45 h – 9.00 h
vyučovanie 9.00 h – 14.30 h.

Účastnícky poplatok:

na 1 účastníka bez DPH	315,00 EUR
na 1 účastníka vrátane DPH (20%)	378,00 EUR

Účastnícky poplatok zahŕňa aj **obed a občerstvenie**.

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.

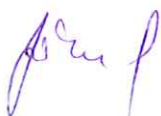
Dovoľujeme si Vás upozorniť, že v prípade **nestornovanej záväznej prihlášky si IBV NBS, n.o. vyhradzuje právo vyfakturovať účastnícky poplatok a náklady na objednanú stravu v plnej výške**.

Ceny ubytovania a stravovania:	cena bez DPH	cena vrátane DPH
1 nocľah v 11ôžkovej izbe v budove IBV NBS, n.o.:		34,00 EUR
Raňajky:	2,25 EUR	2,70 EUR

Presnú objednávku ubytovania prosíme vyznačiť v záväznej prihláške.

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o. si vyhradzuje právo úpravy ceny poskytnutého stravovania na základe zmeny cien dodávateľa.

Bankám vyfakturujeme účastnícky poplatok a náklady na ubytovanie po skončení podujatia. **Nebankové organizácie uhradia účastnícky poplatok vopred do termínu uzávierky 19.01.2017**a priloženú IDENTIFIKÁCIU PLATBY (s názvom podujatia) zašlú ihneď po jeho úhrade na emailovú adresu vladimira.jackova@nbs.sk alebo sa pri prezentácii preukážu kópiou výpisu z účtu. Účastnícky poplatok nie je možné uhrádzať poštovým peňažným poukazom.



Fakturačné údaje IBV NBS, n.o.
Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.
Tomášikova 5238/28/A
821 01 Bratislava
IČO: 421 66373
DIČ: 2022730369
IČ DPH: SK 2022730369

Číslo účtu IBV NBS, n.o.: IBAN: SK08 0720 0000 0000 0007 4069

Variabilný symbol: 1365
Konštantný symbol: 0308
SWIFT: NBSB SK BX

Dovoľujeme si Vás upozorniť, že účastníci, ktorí nie sú zamestnancami Národnej banky Slovenska, sú povinní preukázať sa pri vstupe do budovy platným občianskym preukazom.

Doprava

- z hlavnej železničnej stanice autobusom č. 61, zastávka „Trnavská“ s prípadným prestupom na autobus č. 50, vystúpiť na zastávke na znamenie „Haburská“
- z autobusovej stanice Mlynské nivy autobusom č. 50, zastávka na znamenie „VD Úsvit“

Bližšie informácie o mestskej hromadnej doprave v rámci Bratislavy môžete nájsť na www.dpb.sk

Vyplnené a potvrdené záväzné prihlášky zasielajte na emailovú adresu:

**vladimira.jackova@nbs.sk alebo sa môžete prihlásiť prostredníctvom
on-line formuláru na stránke www.ibv-nbs.sk
najneskôr do 19. januára 2017.**

Kompletnú ponuku vzdelávacích podujatí Inštitútu bankového vzdelávania NBS, n.o. nájdete na internetovej adrese ww.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 28/a
821 01 Bratislava
- 1 -

