



INŠTITÚT BANKOVÉHO  
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na workshop

## NÁVYKY ÚSPEŠNÝCH:

# Ako posilniť svoju vôľu a zvýšiť pracovný výkon?

Bratislava

01. február 2018

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

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



## NÁVYKY ÚSPEŠNÝCH: Ako posilniť svoju vôľu a zvýšiť pracovný výkon?

*Poznáte ten pocit, keď presne viete, čo máte robiť, ale aj tak to nerobíte? Stáva sa vám, že si rozkázete, ale neposlúchnete sa? Nedokážete často odolať pokušeniam? Máte problém začať niečo robiť a často veci odkladáte?*

### ÚČASTNÍCI

Workshop je určený pre zamestnancov bánk, poisťovní, iných finančných inštitúcií ako aj ostatných firiem, ktorí by si radi osvojili nové návyky, a tak posilnili svoju vôľu a zefektívnili pracovné výkony. Workshop je vytvorený pre tých, ktorí hľadajú nenásilné a účinné spôsoby trvalého zlepšovania profesionálnych i osobných návykov. Maximálny počet účastníkov v skupine je 12.

### CIEĽ

Praktický workshop má za cieľ posilniť Vašu silu vôle, vďaka tréningovým nástrojom, ktoré si počas podujatia osvojíte.

### OBSAH

- Ako funguje náš mozog z pohľadu sebaovládania a vôle?
- Ako prekonať vrodené a naučené sklony k neefektivite, závislostiam a zlozvykom?
- Ako odolať pokušeniam?
- Ako nepodliehať výhovorkám, ktoré si tvoríme sami pred sebou?
- Ako vôľu posilňovať spôsobom, ktorý nám umožní využívať ju dlhodobo?
- Ako sa naučiť budovať pozitívne návyky a ako sa odnaučiť zlozvykom?
- Ako si organizovať čas a úlohy tak, aby naša vôľa v priebehu dňa neslabla?
- Ako sa vyvarovať pracovnému vyčerpaniu a ako energiu priebežne obnovovať?
- Ako sa naučiť metódu úspešných a po malých krôčikoch dospieť k veľkým dlhodobým zmenám?
- Ako sa naučiť vedome opúšťať komfortnú zónu a prekonávať sám seba?

### LEKTOR

**Mgr. Juraj VOZÁR** sa v rámci vzdelávacieho inštitútu GrowJOB zaoberá prevodom vedeckých poznatkov do fungovania inštitúcií a života ľudí. Hlavný zmysel svojej práce vidí práve v zjednodušovaní komplexných výstupov a ich pretvorení do jednoduchých nástrojov. Od roku 2009, kedy absolvoval prvú odbornú stáž zameranú na leadership v USA, pracuje v oblasti vzdelávania a facilitácie tréningov. Vedomosti z oblasti medzinárodných vzťahov na Anglo-American University spolu s štúdiom kognitívnych vied a metodológie

vzdelávania mu pomáhajú pri práci s rôznymi cieľovými skupinami. Oblasti jeho špecializácie sú: Predaj 2.0, Hrdinský Time-Management, Efektívne učenie, Focus a Boj proti prokrastinácií.

## ORGANIZAČNÉ POKYNY

<b>TERMÍN KONANIA:</b>	<b>01. február 2018</b>	
<b>MIESTO KONANIA:</b>	Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o. Tomášikova 5238/28A Bratislava - Ružinov	
<b>GARANT PODUJATIA:</b>	Mgr. Vladimíra Jacková ☎ 02/5787 3534 fax: 02/4363 9314 e-mail: <a href="mailto:vladimira.jackova@nbs.sk">vladimira.jackova@nbs.sk</a>	
<b>ČASOVÝ HARMONOGRAM:</b>	prezentácia:	<b>8.45 h – 9.00 h</b>
	vyučovanie:	<b>9.00 h – 15.00 h</b>
<b>ÚČASTNÍCKY POPLATOK:</b>	na 1 účastníka bez DPH	<b>155,00 EUR</b>
	na 1 účastníka vrátane 20 % DPH	<b>186,00 EUR</b>
<b>FAKTURAČNÉ ÚDAJE:</b>	Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o. Tomášikova 5238/28A 821 01 Bratislava - Ružinov IČO: 421 66373 DIČ: 2022730369 IČ DPH: SK 2022730369	
<b>BANKOVÉ SPOJENIE:</b>	<b>IBAN:</b>	<b>SK08 0720 0000 0000 0007 4069</b>
	<b>SWIFT:</b>	<b>NBSB SK BX</b>
	<b>Variabilný symbol:</b>	<b>1607</b>
	<b>Konštantný symbol:</b>	<b>0308</b>
<b>UBYTOVANIE:</b>	1 lôžková izba/noc bez DPH	<b>26,92 EUR</b>
	1 lôžková izba/noc vrátane 20 % DPH	<b>32,30 EUR</b>
	<b>Cena nezahŕňa daň za ubytovanie vo výške 1,70 EUR osoba/noc.</b>	
	Blížšie informácie: <a href="http://www.ibv-nbs.sk/Dalsie-služby/Ubytovanie">http://www.ibv-nbs.sk/Dalsie-služby/Ubytovanie</a>	

**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.*

### 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. **25. januára 2018**, a priloženú IDENTIFIKÁCIU PLATBY (s názvom podujatia) zašlú ihneď po jeho úhrade na e-mailovú adresu: [vladimira.jackova@nbs.sk](mailto: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:**

Záväznú 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 autobusom 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.

Záväznú prihlášku zasielajte na e-mailovú adresu [vladimira.jackova@nbs.sk](mailto:vladimira.jackova@nbs.sk),  
resp. faxom na číslo **02/4363 9314**  
alebo prostredníctvom on-line formulára na stránke [www.ibv-nbs.sk](http://www.ibv-nbs.sk),

**najneskôr do 25. január 2018.**

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.

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.  
Tomášikova 5238/28A  
821 01 Bratislava-Ružinov  
IČO: 42166373 IČD: 211 SK702730369

doc. Ing. Peter Szovics, PhD.  
riaditeľ  
Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.