



INŠTITÚT BANKOVÉHO  
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na seminár  
**AKO EFEKTÍVNE ZVLÁDAŤ STRES**

**Bratislava**  
**24. máj 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*

## AKO EFEKTÍVNE ZVLÁDAŤ STRES

### ÚČASTNÍCI:

Všetci zamestnanci bánk a pobočiek zahraničných bánk, poisťovní a firiem, ktorí sú denne pod určitým stresom v práci a chcú sa dozvedieť, čo je podstatou a významom stresu pre rozvoj ľudstva, ako rozlišujeme typy stresu. Majú záujem rozšíriť a prehĺbiť svoje doterajšie vedomosti a zručnosti účastníkov z oblasti psychológie osobnosti a vplyvu dlhodobého stresu na fyzické a psychické zdravie človeka. Zároveň sa oboznámiť s formami časového manažmentu, ako jednej z možností ako predchádzať stresu. Seminár tiež umožní účastníkom nacvičiť si konkrétne techniky na zvládanie stresu.

### CIEĽ:

Po absolvovaní tréningu budú účastníci poznať nielen svoj hodnotový systém, ale aj svoje stresory v osobnom a pracovnom živote a budú schopní využívať vhodné techniky na predchádzanie / zvládanie stresu.

### OBSAH:

Čo je stres?

Eustres a distres

Stresory - psychosociálne  
- enviromentálne  
- fyzikálne  
-epidemiologické

Odolnosť voči stresu (dotazník)

Stresory na pracovisku

Ako sa naučiť manažovať stres v živote a práci?

Rozpoznať varovné signály excesívneho stresu

Ako redukovať stres? (praktické návody)

Nezdravé spôsoby zvládania stresu

Stresmanažment a konfliktmanažment

Správne a účinné stratégie predchádzania / zvládania stresu

Základy časového manažmentu

Biorytmus, zlodeji času, stanovovanie priorít

Eisenhowerov princíp, ABC analýza

Čo je „burnout“ - vyhorenie? - prístup „3R“

Emocionálne stresory

Individuálny antistresový program

Wellness - pohoda - praktický nácvik techník na zvýšenie stresovej tolerancie a uvoľnenia v strese

Vyhodnotenie a záver tréningu

### LEKTOR:

**MUDr. Sylvia BZDÚCHOVÁ** - medzinárodne certifikovaná trénerka, poradkyňa a hodnotiteľka s 20 - ročnou lektorskou praxou.

## ORGANIZAČNÉ POKYNY

<b>TERMÍN KONANIA:</b>	<b>24. máj 2017</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 3532 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 – 16.00 h</b>
<b>ÚČASTNÍCKY POPLATOK:</b>	na 1 účastníka bez DPH	<b>120,00 EUR</b>
	na 1 účastníka vrátane 20 % DPH	<b>144,00 EUR</b>
	<b>V účastníckom poplatku je zahrnutý obed a občerstvenie.</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>1442</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>	
	Bližšie informácie: <a href="http://www.ibv-nbs.sk/Dalsie-sluzby/Ubytovanie">http://www.ibv-nbs.sk/Dalsie-sluzby/Ubytovanie</a>	
<b>STRAVA:</b>	raňajky	<b>2,70 EUR s DPH</b>

**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. 17. mája 2017,** 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:**

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 na parkovisku s rampou 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](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 17. mája 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

