



INŠTITÚT BANKOVÉHO  
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na workshop  
**VŠÍMAVOŠTOU VOČI STRESU**

**Bratislava**  
**17. apríl 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



## Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.

Vás pozýva na workshop

### VŠÍMAVOSŤOU VOČI STRESU

#### ÚČASTNÍCI

Všetci zamestnanci bánk a pobočiek zahraničných bánk, poisťovní a firiem, ktorí sú denne pod určitým stresom v práci a chcú sa dozvedieť ako vzniku stresu predchádzať. Oboznámiť sa so stratégiou mindfulness vďaka, ktorej je možné vplyv stresu zmiernovať.

#### CIEĽ

Zámerom zážitkového workshopu je sprostredkovať účastníkom skúsenosti, ako:

- naplno prežívať svoj prítomný život,
- budovať súcitnejší vzťah k sebe i k ostatným ľuďom,
- konštruktívnejšie zvládať náročné situácie a stres,
- lepšie sa sústrediť a ľahšie sa učiť nové veci,
- budovať kvalitné pracovné prostredie bez zbytočných konfliktov.

#### OBSAH

Mávame sklón nechať sa pohltiť naliehavosťou všetkého, čo musíme urobiť. Sme lapení vo svojej hlave a v tom, o čom sa domnievame, že je dôležité. Potom je až príliš jednoduché upadnúť so stavu chronického napätia, úzkosti a večného rozptýlenia. Do stavu, ktorý neustále poháňa naše životy a ľahko sa stáva autopilotom nášho fungovania.

Výbornou prevenciou je stratégia mindfulness – schopnosť zámerne venovať pozornosť tomu, čo sa deje v prítomnom okamihu, a to bez posudzovania, hodnotenia a očakávania. Je to efektívna a spoľahlivá protiváha k posilneniu zdravia, pohody a zdravého rozumu. Vytvorením adekvátneho kontaktu s tým, čo zažívame, získavame odstup, vhlád a väčšiu kontrolu nad tým, čo sa deje v nás a okolo nás; oslobodzujeme sa od neprospešných návykov a otvára sa nám priestor nových možností (ako reagovať či nereagovať).

#### LEKTOR

**Mgr. Janette Šimková** – ako life kouč a trénerka osobnostného rozvoja, pôsobí od roku 2008. Pravidelne vystupuje ako motivačná rečníčka na festivaloch a konferenciách. Zameriava sa najmä na inovatívne prístupy vo vzdelávaní dospelých. Píše dva motivačné blogy, publikuje na rôznych portáloch a v časopisoch. Je mentorkou projektu Ambasadorka na podporu podnikania žien na Slovensku a pôsobí v Európskej rade pre koučovanie a mentorovanie EMCC. Držiteľka ocenenia Strieborná E-žena roka 2012.

## ORGANIZAČNÉ POKYNY

<b>TERMÍN KONANIA:</b>	<b>17. apríl 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 – 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>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>1633</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-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 poisťovniam** vyfakturujeme účastnícky poplatok a ubytovanie po skončení vzdelávacieho podujatia.

**Ostatné organizácie uhradia účastnícky poplatok vrátane požadovanej stravy a ubytovania do termínu uzávierky, t.j. 10. apríl 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 10. apríla 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: 42166124, IČD: SK022730369

doc. Ing. Peter Szovics, PhD.  
riaditeľ

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.