

**INŠTITÚT BANKOVÉHO  
VZDELÁVANIA NBS, n.o.**

Pozvánka na workshop

## **ZVLÁDNITE STRES SO ZDATNÝM MOZGOM**

**Bratislava  
19. jún 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



## 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

<b>TERMÍN KONANIA:</b>	<b>19. jún 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>200,00 EUR</b>
	na 1 účastníka vrátane 20 % DPH	<b>240,00 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>1652</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>	

**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. 11. jún 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.

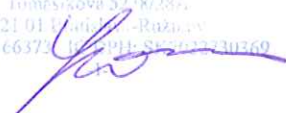
Záväzné prihlášky zasielajte na e-mailovú adresu [vladimira.jackova@nbs.sk](mailto:vladimira.jackova@nbs.sk),  
resp. faxom na číslo **02/4363 9314**  
alebo prostredníctvom on-line formulára na stránke [www.ibv-nbs.sk](http://www.ibv-nbs.sk),

**najneskôr do 11. júna 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 - Ražina  
IČO: 42166372 | DIČ: SK202330369

  
doc. Ing. Peter Szovics, PhD.  
riaditeľ

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.

