



INŠTITÚT BANKOVÉHO  
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na workshop

## DIGI DETOX:

# Ako získať kontrolu nad používaním digitálnych médií

**Bratislava**

**7. február 2019**

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



## DIGI DETOX: Ako získať kontrolu nad používaním digitálnych médií

*Digitálne technológie nám celkom zásadne ovplyvňujú život. Na jednu stranu pomáhajú, na druhú nám môžu ublížiť. Ako podchytiť závislosť na digitálnych technológiách? S technológiami je potrebné sa naučiť pracovať, tak aby sme ich využívali ako užitočný nástroj. Výskumy ukazujú, že v dnešnej dobe venujeme viac času digitálnym médiám, než spánku a dlhodobo si tak narúšame schopnosť sústrediť sa. Aj digitálne zariadenia potrebujú občas reštart pre optimálne fungovanie. Stáva sa aj Vám, že máte pocit vyčerpania, presýtenia informáciami a podnetmi, neustále trpíte bolesťou hlavy, očí, krku alebo chrbtice? Možno je čas zahájiť digitálny detox – „digi detox“.*

### ÚČASTNÍCI:

Workshop je určený všetkým, ktorí pracujú s digitálnymi technológiami a radi by vedeli ako ich využívať efektívne v práci aj vo svojom osobnom živote. Pre tých, ktorí majú pocit, žeby sa im hodil digitálny detox, aby našli mieru v používaní digitálnych médií.

Maximálny počet účastníkov v skupine je 12.

### CIEĽ:

Na workshope sa zoznámite sa s novodobou závislosťou na digitálnych technológiách ovplyvňujúcich pamäť, sústredenie aj spánok, podpisujúcich sa na našom myslení, sociálnom cítení a empatii. Vytvoríte si plán šikovného využívania digitálnych technológií, aby ste podchytili všetky ich výhody a zároveň vám negatívne nezasahovali do práce, či osobného života. Spoznáte s nami čaro „digi detoxu“ a získate kontrolu nad používaním digitálnych médií.

### OBSAH SEMINÁRA:

- novodobá závislosť na digitálnych technológiách,
- spôsoby akým digitálne technológie ovplyvňujú pamäť, sústredenie a spánok,
- vplyv médií na myslenie, sociálne cítenie a empatiu,
- zoznam konkrétnych príkladov z bežného života,
- ako správne používať internet pre svoj prospech,
- ako si nájsť náhradu a zvládať svoju závislosť,
- ako si pripraviť plán na šikovné používanie technológií.

### LEKTOR:

**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 zjednodušení 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>7. február 2019</b>	
<b>MIESTO KONANIA:</b>	Bratislava	
<b>GARANT PODUJATIA:</b>	Mgr. Vladimíra Lauko Jacková ☎ +421 2 5787 3534, +421 905 436 751 ✉ <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>200,00 EUR</b>
	na 1 účastníka vrátane 20 % DPH	<b>240,00 EUR</b>
<b>FAKTURAČNÉ ÚDAJE:</b>	<b>Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.</b> Tomášikova 5238/28A 821 01 Bratislava - Ružinov IČO: 421 66373 DIČ: 2022730369 IČ DPH: SK 2022730369	
<b>BANKOVÉ SPOJENIE:</b>	IBAN:	<b>SK08 0720 0000 0000 0007 4069</b>
	SWIFT:	<b>NBSB SK BX</b>
	Variabilný symbol:	<b>1788</b>
	Konštantný symbol:	<b>0308</b>

### ÚHRADA ÚČASTNÍCKEHO POPLATKU:

**Bankám a poisťovniam** vyfakturuje účastnícky poplatok po skončení vzdelávacieho podujatia. **Ostatné organizácie uhradia účastnícky poplatok do termínu uzávierky, t.j. 31. januára 2019.** 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>.

Dovoľujeme si Vás upozorniť, že účastníci 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) alebo prostredníctvom on-line formulára na stránke [www.ibv-nbs.sk](http://www.ibv-nbs.sk), najneskôr do **31. januára 2019.**

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 DIČ: SK 2022730369

doc. Ing. Peter Szovics, PhD.  
riaditeľ

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.



## Z á v ä z n á   p r i h l á š k a

Názov podujatia: .....

Termín konania:.....

Názov organizácie pre fakturáciu: .....

Adresa organizácie: .....

PSČ organizácie: .....

IČ DPH: ..... IČO:.....

### Z á v ä z n e   p r i h l a s u j e m e :

Meno:.....Priezvisko:.....Titul:.....

Dĺžka bankovej praxe: .....

Presná adresa pracoviska:.....

.....PSČ: .....

Útvar: .....

Telefón: .....

Fax:..... E-mail: .....

Odborné zameranie: .....

Záväznú prihlášku je možné **stornovať písomne v termíne, ktorý je uvedený v pozvánke** na vzdelávacie podujatie. Zastúpenie účastníka je možné. V prípade nestornovanej záväznej prihlášky si IBV vyhradzuje právo vyfakturovať účastnícky poplatok v plnej výške.

V..... dňa .....

.....

pečiatka a podpis zástupcu vysielajúcej organizácie

Súhlasím so Všeobecnými obchodnými podmienkami, dostupné na webovej stránke:

[http://ibv-nbs.sk/docs/VOP\\_IBV\\_2018\\_v1.2.pdf](http://ibv-nbs.sk/docs/VOP_IBV_2018_v1.2.pdf)

Súhlasím  Nesúhlasím so spracúvaním mojich osobných údajov uvedených v registračnom formulári, a to na účel zasielania informačných emailov na podujatia organizované spoločnosťou Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.

