



INŠTITÚT BANKOVÉHO
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na workshop

FOCUS: Ako si zlepšiť pozornosť a lepšie sa sústrediť?

Bratislava
7. marec 2019



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

FOCUS: AKO SI ZLEPŠIŤ POZORNOSŤ A LEPŠIE SA SÚSTREDIŤ?

Stáva sa Vám, že chcete pracovať na vybranej úlohe, ale myšlienky Vám neustále odbiehajú inam?

Necháte sa jednoducho vyrušiť?

Máte problém vstrebávať nové informácie?

Často zabúdate, nevnímate alebo Vám chýba kreativita?

ÚČASTNÍCI:

Workshop je určený pre zamestnancov bánk, poisťovní, iných finančných inštitúcií ako aj ostatných firiem, ktorí pociťujú intenzívny vplyv modernej informačnej doby a chcú získať väčšiu sústredenosť na plnenie svojich pracovných úloh. Maximálny počet účastníkov v skupine je 12.

CIEĽ:

Workshop má za cieľ zlepšiť Vašu sústredenosť a kvalitu práce. Prezентuje teoretické základy, ktoré sú postavené na aktuálnych vedeckých výskumoch najlepšie hodnotených svetových univerzít. Výsledkom sú konkrétne kroky a návyky, ktoré Vás dlhodobo vrátia do prítomného okamžiku a umožnia Vám sústrediť sa a podávať želané výkony v práci. Na workshope získate praktické metódy, ktoré Vám pomôžu zlepšiť svoju pozornosť, učenie, pamäť a kreativitu.

OBSAH SEMINÁRA:

Pozornosť je potrebné trénovať podobne ako sval, inak slabne. Zároveň si môžeme naše prostredie prispôbiť tak, aby nám pomáhalo v sústredení, a nie naopak bránilo. Dnes je naše okolie plné „zdrojov rušenia“ vibrujúci telefón, nový e – mail, či trendy „open office“ kancelárií s hlasnými kolegami. Udržať si pozornosť v prostredí rastúce informačného preťaženia nie je jednoduché.

- Ako funguje pozornosť a ako ju trénovať?
- Aké sú druhy pozornosti a ako je účinné ich kombinovať?
- Ako sa nenechať vyrušiť okolím a vlastnými myšlienkami pri práci?
- Ako funguje multitasking a ako ho trénovať?
- Ako využiť kapacitu svojho podvedomia pre učenie, kreativitu a riešenie problémov?

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 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. Oblasť jeho špecializácie sú: Predaj 2.0, Hrdinský Time-Management, Efektívne učenie, Focus a Boj proti prokrastináciám.

ORGANIZAČNÉ POKYNY

TERMÍN KONANIA:	7. marec 2019	
MIESTO KONANIA:	Bratislava	
GARANT PODUJATIA:	Mgr. Vladimíra Lauko Jacková ☎ +421 2 5787 3534, +421 905 436 751 ✉ vladimira.jackova@nbs.sk	
ČASOVÝ HARMONOGRAM:	prezentácia:	8.45 h – 9.00 h
	vyučovanie:	9.00 h – 15.00 h
ÚČASTNÍCKY POPLATOK:	na 1 účastníka bez DPH	200,00 EUR
	na 1 účastníka vrátane 20 % DPH	240,00 EUR
FAKTURAČNÉ ÚDAJE:	Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o. Tomášikova 5238/28A 821 01 Bratislava - Ružinov IČO: 421 66373 DIČ: 2022730369 IČ DPH: SK 2022730369	
BANKOVÉ SPOJENIE:	IBAN:	SK08 0720 0000 0000 0007 4069
	SWIFT:	NBSB SK BX
	Variabilný symbol:	1807
	Konštantný symbol:	0308

ÚHRADA ÚČASTNÍCKEHO POPLATKU:

Bankám a poisťovniam vyfakturujeme účastnícky poplatok po skončení vzdelávacieho podujatia. Ostatné organizácie uhradia účastnícky poplatok do termínu uzávierky, t.j. **28. februára 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 alebo prostredníctvom on-line formulára na stránke www.ibv-nbs.sk, najneskôr do **28. februára 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: 421 66373 / DIČ: SK2022730369

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:.....

Závazne prihlasujeme:

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

Dĺžka bankovej praxe:

Presná adresa pracoviska:.....

.....PSČ:

Útvar:

Telefón:

Fax:..... E-mail:

Odborné zameranie:

Závaznú 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

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.

