

INŠTITÚT BANKOVÉHO
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na zážitkový workshop

MYŠLIENKOVÝ WELLNESS:

Mentálne techniky zamerané na zvládanie stresu

Bratislava
14. marec 2019

eduely

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 zážitkový workshop

MYŠLIENKOVÝ WELLNESS: Mentálne techniky zamerané na zvládanie stresu

Všimli ste si, že Vaše myšlienky ovplyvňujú aj Vaše prežívanie? Viete správne reagovať na myšlienky, ktoré sa Vám vria v hlave? Vedieť uvoľniť myšlienky a zbavovať sa obmedzujúcich a limitujúcich presvedčení prináša plné využitie potenciálu. To má za následok väčšiu ľahkosť, nadhľad a kvalitu, ktoré vkladáme do toho, čo robíme. Vyskúšajte náš „myšlienkový wellness“ a osvojte si techniky na zvládanie stresu.

ÚČASTNÍCI:

Workshop je určený všetkým, ktorí chcú na sebe pracovať. Naučiť sa ovládať svoje myšlienky, a zvýšiť svoju osobnú produktivitu. Prístupovať k riešeniu vecí s nadhľadom a osvojiť si techniky na zvládania stresu. Maximálny počet účastníkov v skupine je 12.

CIEĽ:

Denne naše myšlienky ovplyvňujú naše prežívanie. Správne reagovať a interpretovať myšlienky nám umožňuje plne využiť náš skrytý potenciál. Zvyšuje sa tak kvalita odvedenej práce. Zámerom 1-dňového zážitkového workshopu je sprostredkovať účastníkom jednoduché a účinné mentálne techniky, ako si aj v záťaži udržať chuť proaktívne konať a nepodliehať stresu. Účastníci si urobia energetický audit na zistenie únikov energie, ktorú potrebujú na udržiavanie rovnováhy. Vypracujú si stratégiu na to, aby sa pravidelne starali o svoju pohodu a vďaka tomu lepšie zvládali povinnosti.

OBSAH SEMINÁRA:

- Ako nestratiť pod vplyvom stresu a tlaku iskru.
- Budovanie emočnej aj mentálnej odolnosti, flexibility a stability.
- Praktické nástroje na vysporiadanie sa s krízovými situáciami.
- Metódy psychohygieny na udržiavanie sa v optimálnej výkonnosti.

LEKTORKA:

Mgr. Janette Šimková – ako life kouč a trénerka osobnostného rozvoja, pôsobí od roku 2008. Pravidelne vystupuje ako motivačná rečníčka na festivaloch a konferenciách. Zamieriava sa najmä na inovatívne prístupy vo vzdelávaní dospelých. Píše dva motivačné blogy, publikuje na rôznych portáloch a v časopisoch. Je mentorkou projektu Ambasadora 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

TERMÍN KONANIA:	14. 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 – 16.00 h
ÚČASTNÍCKY POPLATOK:	na 1 účastníka bez DPH	195,00 EUR
	na 1 účastníka vrátane 20 % DPH	234,00 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:	1810
	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. 7.marca 2019.** 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>.

Dovoľujeme si Vás upozorniť, že účastníci 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 alebo prostredníctvom on-line formulára na stránke www.ibv-nbs.sk, najneskôr do **7. marca 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.


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 DIČ: SK 2022730369



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.