



INŠTITÚT BANKOVÉHO  
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na workshop

# DIGI DETOX

**Bratislava**

**3. október 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

### 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:

**Matěj Krejčí** - lektor, mentor a osobný tréner.

## ORGANIZAČNÉ POKYNY

TERMÍN KONANIA:

3. október 2019

GARANT PODUJATIA:

Mgr. Vladimíra Lauko Jacková

☎ +421 905 436 751, ✉ [vladimira.jackova@nbs.sk](mailto:vladimira.jackova@nbs.sk)

ČASOVÝ HARMONOGRAM:

registrácia: 8.45 h – 9.00 h

workshop: 9.00 h – 15.00 h

ÚČASTNÍCKY POPLATOK:

na 1 účastníka bez 20% DPH 200,00 EUR

na 1 účastníka vrátane 20 % DPH 240,00 EUR

FAKTURAČNÉ ÚDAJE:

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n.o.

Adresa: Drieňová 1081/31, 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: 1889

Konštantný symbol: 0308

MIESTO KONANIA:

Budova Doprastavu, Drieňová 31 – hlavný vchod



Mestskou hromadnou dopravou:

- zastávka „Maximiliána Hella“, spoje 50, 66, 78, 96, 196
- zastávka „Solivarská“, spoje 66, 78
- zastávka „Zálužická“, spoj 50

Bližšie informácie o doprave: <http://www.imhd.sk/ba>

Autom: Parkovanie v okolí.

Dovoľujeme si Vás upozorniť, že účastníci sú povinní preukázať sa pri vstupe do budovy platným občianskym preukazom.

ÚHRADA ÚČASTNÍCKEHO POPLATKU:

Bankám a poisťovniam vyfakturujeme účastnícky poplatok po skončení vzdelávacieho podujatia.

Ostatné organizácie uhradia účastnícky poplatok do termínu uzávierky, t.j. 26. september 2019.

Účastnícky poplatok nie je možné uhrádzať poštovým peňažným poukazom.

Potvrdenie o úhrade (výpis z účtu alebo z internetbankingu) zašlú e-mailom na adresu [vladimira.jackova@nbs.sk](mailto:vladimira.jackova@nbs.sk) alebo sa potvrdením preukážu účastníci pri registrácii na podujatí.

PODMIENKY ZRUŠENIA ÚČASTI:

Závaznú prihlášku je možné stornovať 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>

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 26. septembra 2019.

Kompletná ponuka vzdelávacích podujatí Inštitútu bankového vzdelávania NBS, n.o. <http://www.ibv-nbs.sk>.

*Tešíme sa na stretnutie s Vami.*

  
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..... 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.