



INŠTITÚT BANKOVÉHO
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na zážitkový workshop

MYŠLIENKOVÝ WELLNESS:

Mentálne techniky zamerané na zvládanie stresu

Bratislava

17. október 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



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 víria 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. Pristupovať 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. Zameriava sa najmä na inovatívne prístupy vo vzdelávaní dospelých. Píše dva motivačné blogy, publikuje na rôznych portáloch a v časopisoch. Je mentorkou projektu Ambasadorka 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:

17. október 2019

GARANT PODUJATIA:

Mgr. Vladimíra Lauko Jacková

☎ +421 905 436 751, ✉ vladimira.jackova@nbs.sk

ČASOVÝ HARMONOGRAM:

registrácia: 8.45 h – 9.00 h

tréning: 9.00 h – 16.00 h

ÚČASTNÍCKY POPLATOK:

na 1 účastníka bez 20% DPH 195,00 EUR

na 1 účastníka vrátane 20 % DPH 234,00 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: 1894

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. 10. október 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 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,
alebo prostredníctvom on-line formulára na stránke www.ibv-nbs.sk,
najneskôr do 10. októbra 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

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.