



INŠTITÚT BANKOVÉHO
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na *on-line seminár*

KONCENTRÁCIA A PRACOVNÝ VÝKON

25. november 2020

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 on-line seminár

KONCENTRÁCIA A PRACOVNÝ VÝKON

Máte plány, ktoré nevychádzajú?

Odbiehate stále od rozpracovaných úloh k náhodným podnetom z okolia?

ÚČASTNÍCI:

Zamestnanci bánk a iných inštitúcií, ktorí chcú zlepšiť svoju osobnú produktivitu a sústredenie na dôležité naplánované aktivity bez neustáleho odbiehania k novovzniknutým podnetom.

CIEĽ:

Na seminári sa naučíte pripraviť seba aj svoje okolie na nerušenú prácu na tých najdôležitejších zadaniach. Zistíte, čo najčastejšie upúta vašu pozornosť vo chvíli, keď sa potrebujete sústrediť na naplánovanú prácu. Skúsime spolu nájsť aj riešenia ako rušivé vplyvy obmedziť. Na praktických príkladoch si vyskúšate ako dostať hlavu aj telo do perfektnej kondície a zlepšíte si koncentráciu.

OBSAH:

Schopnosť sústrediť sa je jednou z najpodstatnejších zložiek efektívnej práce. Jej sústavné vylepšovanie znamená mimo iné aj pravidelnú elimináciu vyrušení, nastavenie vhodného prostredia a budovanie zručností pre zvýšenie koncentrácie na výkon. E-seminár sa bude zaoberať vybranými témami:

- Ako si pripraviť realistický plán, ktorý môžete stihnúť.
- Ako zameranie pozornosti na tie najdôležitejšie záväzky ovplyvňuje sústredenie.
- Ako nájsť a eliminovať vnútorné vyrušenia, ktoré prichádza z mysle.
- Ako identifikovať a postupne odstraňovať vonkajšie vyrušenia z Vášho okolia.
- Ako sa počas práce dostať do „flow“, ktoré zásadne zvyšuje kvalitu a radosť z práce.
- Aké moderné nástroje je možné použiť pre lepšie sústredenie.

LEKTOR:

Daniel Gamrot je lektorom osobnej produktivity a konzultant ohľadom využívania moderných digitálnych nástrojov vo firmách. Ďalej pôsobí ako šéfredaktor portálu na tému osobného rastu. Počas svojho pôsobenia pripravil už množstvo tréningových a programov, projektov a školení, dokopy s viac ako niekoľkými tisíckami účastníkov z firiem s najrôznejším zameraním – od technologických start-upov, cez mobilných operátorov, až po významné strojárenské spoločnosti.

ORGANIZAČNÉ POKYNY

TERMÍN KONANIA:

25.11.2020

ČASOVÝ HARMONOGRAM:

prezentácia: **08.45 h – 09.00 h**
seminár: **09.00 h – 12.00 h**

ÚČASTNÍCKY POPLATOK:

na 1 účastníka bez DPH

112 EUR

na 1 účastníka vrátane 20% DPH

134,40 EUR

FAKTURAČNÉ ÚDAJE:

Inštitút bankového vzdelávania NBS, n. o.
Drieňová 1081/31
821 01 Bratislava - Ružinov
IČO: 42166373
DIČ: 2022730369
IČ DPH: SK 2022730369

BANKOVÉ SPOJENIE:

IBAN: **SK08 0720 0000 0000 0007 4069**
SWIFT: **NBSB SKBX**
Variabilný symbol: **2118**
Konštantný symbol: **0308**

GARANT PODUJATIA:

Mgr. Vladimíra Lauko Jacková
☎ +421 905 436 751
e-mail: vladimira.jackova@ibv-nbs.sk

SPÔSOB REALIZÁCIE:

Seminár sa uskutoční **on-line** prostredníctvom aplikácie **MS Teams**.

ÚHRADA ÚČASTNÍCKEHO POPLATKU:

Účastníci uhradia poplatok do termínu uzávierky t.j. **18.11.2020**. Potvrdenie o úhrade (výpis z účtu alebo z internetbankingu) zašlú e-mailom na adresu vladimira.jackova@ibv-nbs.sk.

PODMIENKY ZRUŠENIA ÚČASTI / ZMENY:

Závaznú prihlášku je možné stornovať iba písomne, najneskôr 5 pracovných dní pred začiatkom podujatia. Zastúpenie účastníka je možné. Bližšie informácie o podmienkach sa nachádzajú vo Všeobecných obchodných podmienkach na: <http://www.ibv-nbs.sk/O-nas/VOP>.

Vyplnené a potvrdené záväzné prihlášky zasielajte na adresu: vladimira.jackova@ibv-nbs.sk
alebo prostredníctvom on-line formulára na stránke: www.ibv-nbs.sk
najneskôr do **18.11.2020**

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

Tešíme sa na stretnutie s Vami.



Ing. Tomáš Sokol, PhD.
riaditeľ
Inštitút bankového vzdelávania NBS, n. o.