



INŠTITÚT BANKOVÉHO
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na *on-line kurz*

NASTAV SA NA VÝHRU

11. marec 2021

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 kurz

NASTAV SA NA VÝHRU

On-line kurz priblíži pojem pevná vôľa, ako vzniká a čím ju rozvíjať ďalej. Aké fázy má pevná vôľa a ako s ňou máme možnosť pracovať. Účastníci sa dozvedia o technikách na podporu pevnej vôle, čo je veľmi dôležité v súčasnom digitálnom svete a najmä počas práce z domu, kedy často prokrastinujeme.

Rozsah a forma	On-line interaktívna prednáška v rozsahu 4 hodín. Podporné materiály po školení.
Účastníci	Zamestnanci Národnej banky Slovenska doplnení o pracovníkov z komerčných a iných finančných inštitúcií na rôznych pracovných pozíciách. Max. počet účastníkov je 10.
Cieľ	Cieľom on-line kurzu je teoretické a praktické osvojenie si vedomostí a zručností práce s pevnou vôľou. Účastníci objavia schopnosť sebaovládania a sebariadenia. Naučia sa zvládať prokrastináciu a posilnia želané návyky. Oboznámia sa s možnými nástrahami práce z domu.
Obsah	<p>On-line interaktívna prednáška</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Pevná vôľa Ako pracovať s pevnou vôľou? Ako si nastaviť zvyky pre dosahovanie efektívnosti v práci (napr. aj z domu)? Účastníci sa oboznámia s metódami určenými na posilňovanie vôle a sebakontroly. Získajú tipy ako rozvíjať užitočné návyky, podporovať ich a posilňovať si tak sebadisciplínu. Spoznajú obdivuhodnú silu zvyku a sebariadenia. ▶ Prokrastinácia Účastníci spoznajú „mechanizmus“ prokrastinácie a spôsoby na jej zvládanie. Zistia ako obmedziť odkladanie povinností a porazia myšlienkové stereotypy zabraňujúce efektívnosti. ▶ Práca z domu Práca z domu okrem mnohých benefitov prináša aj mnohé riziká. Odhaľte ako zostať efektívny, nastaviť si systém práce, stanoviť priority, obmedziť odkladanie (prokrastináciu), odstrániť prekážky a celkovo si zdokonaľiť sebariadenie a výsledky samostatnej práce. Aké špecifické zručnosti práca na diaľku vyžaduje? <p>Kurz voľne nadväzuje na témy Časový manažment, Práca z domu, Komunikácia na diaľku a Selfmanažment.</p> <p>Podporné materiály po školení Účastníkom bude zaslaný podporný materiál na udržanie pevnej vôle.</p>

LEKTOR:

Lektor má bohaté lektorské skúsenosti s uvedenou témou. Má viac ako 15 rokov praxe s vedením školení, seminárov, workshopov pre manažérov a zamestnancov spoločností. Pôsobí aj ako kouč, facilitátor a konzultant. Referencie a hodnotenia na jeho školenia sú výborné. Spoločnosti si ho opakovane žiadajú na vzdelávacie a rozvojové aktivity.

ORGANIZAČNÉ POKYNY

TERMÍN KONANIA:

11. 3. 2021 v čase 9.00 – 13.00 hod.

ÚČASTNÍCKY POPLATOK:

na 1 účastníka bez DPH

125,00 EUR

na 1 účastníka vrátane 20% DPH

150,00 EUR

V CENE KURZU JE ZAHRNUTÉ:

Podporné materiály ku školeniu, on-line interaktívna prednáška v rozsahu 4 hodín.

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: 2160
Konštantný symbol: 0308

GARANT PODUJATIA:

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

SPÔSOB REALIZÁCIE:

On-line kurz sa uskutoční prostredníctvom aplikácie MS Teams alebo Zoom.

ÚHRADA ÚČASTNÍCKEHO POPLATKU:

Účastníci uhradia poplatok do termínu uzávierky t. j. 4.3.2021. 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 4.3. 2021

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



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