



INŠTITÚT BANKOVÉHO
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na *on-line kurz*

REŠTARTUJ SA V PRÁCI

29. november 2021

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 on-line kurz

REŠTARUJ SA V PRÁCI

Rozsah a forma	On-line interaktívna prednáška v rozsahu 4 hodín.
Účastníci	Zamestnanci Národnej banky Slovenska, komerčných bánk a ďalších finančných a nefinančných inštitúcií na rôznych pracovných pozíciách. Max. počet účastníkov je 10.
Cieľ	Cieľom interaktívneho on-line podujatia je pomôcť nastaviť sa účastníkom na pracovný optimizmus. Naučiť ich zvládať prípadné neúspechy, či emočné vypätie a pocity nedostatku energie. Nosnými témami podujatia je energy manažment, reziliencia a proaktívna práca na dosahovaní cieľov.
Obsah	<p>Energy manažment</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ako efektívne manažovať vlastné energetické zdroje? ▶ Čo je energy manažment a aké má základné piliere? ▶ Čo je jeho podstatou? <p>Reziliencia</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ako posilniť psychickú odolnosť? ▶ Ako zvládať prípadne neúspechy, prácu s negatívnymi emóciami či emočným vypätím? ▶ Ako sa nenechať pohltiť pocitmi tlaku pod stresom? <p>Proaktívny prístup</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Ako proaktívne manažovať aktivity? ▶ Ako prekonať dočasne sa dostavujúce stavy demotivácie, prokrastinácie, straty energie, či obavy neistoty? <p>Podujatie voľne nadväzuje na témy komunikácia, emocionálna inteligencia, riešenie konfliktov, časový manažment..</p>

LEKTOR:

Čmelíková Z., reziliencia je jej životný štýl. Moderný koncept reziliencie si ukotvila vo vytváraní zmysluplných vzťahov i vo výchove detí, pričom kongruentné konanie vníma ako srdce reziliencie. Má za sebou stáže na Boston University v Bruseli, v U.S.A. na Jepson School of Leadership Studies, na University of Richmond v Richmonde a na University of Virginia v Charletosville. Svoje odborné skúsenosti získavala aj na HR v Ukrop's Super Markets Inc. v Richmonde. Jej najväčšou vášňou je leadership, etika a reziliencia. Firemnému vzdelávaniu sa venuje takmer 20 rokov.

ORGANIZAČNÉ POKYNY

TERMÍN KONANIA: 29. 11. 2021 v čase 9.00 – 13.00 hod.

ÚČASTNÍCKY POPLATOK:

na 1 účastníka bez DPH

105,00 EUR

na 1 účastníka vrátane 20% DPH

126,00 EUR

V CENE TRÉNINGU JE ZAHRNUTÉ:

On-line interaktívna prednáška (4 hodiny).

RQ diagnostika – účastníkom bude vypracovaný rezilientný kvocient na základe dotazníka, ktorý vyplnia pred kurzom. Výsledky budú prístupné len konkrétnemu účastníkovi a lektorovi. Počas online kurzu bude lektorka interpretovať všetky úrovne a na ne naviazané kompetencie vo vzťahu ku reziliencii, čím si účastníci zhodnotia svoje výsledky, ktoré im budú zaslané na email.

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: 2236

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. **29.10.2021**. 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 22. 11. 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.