



INŠTITÚT BANKOVÉHO  
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na kurz

## ZVLÁDAJ PREKÁŽKY S ELEGANCIOU

**20. október 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 kurz

# ZVLÁDAJ PREKÁŽKY S ELEGANCIOU

*Psychika dostáva zabrat', aby zvládla dlho trvajúcu záťaž. Racionálne vieme, že všetko čo sa nám deje, to dobré aj to zlé, je život sám. Emócie na to reagujú nepohodlím a namietajú, že je v tom priveľa strachu, obáv, stresu a neistoty. Pocity nevieme upokojiť tým, že im povieme, aby zostali v klude. Pomáha proaktívny postoj zdolávajúci to, čo sa nám stavia do cesty, s väčším odstupom a nadhľadom.*

<b>Rozsah a forma</b>	<b>Rozsah:</b> 9.00 – 15.00 hod. <b>Forma podujatia</b> závisí od epidemiologickej situácie. Preferovaná je prezenčná forma, v prípade zmeny podmienok sa bude realizovať on-line interaktívna prednáška.
<b>Účastníci</b>	Zamestnanci Národnej banky Slovenska doplnení o pracovníkov z komerčných a iných finančných inštitúcií na rôznych pracovných pozíciách. Max. počet účastníkov je 10.
<b>Cieľ</b>	Cieľom podujatia je pochopiť, že v živote sa nič sa nedeje bezdôvodne. S proaktívnym postojom sa vieme smelšie a odhodlanejšie púšťať do zmien, otvárať sa novým veciam, experimentovať, nevyčítať si chyby a udržiavať si pozitívny prístup. Vďaka tomu sa postupné kroky činnosti premieňajú na radosť z rozvíjania sa a rastu.
<b>Obsah</b>	<b>Kurz</b> prinesie pragmatické odpovede na otázky, AKO: <ul style="list-style-type: none"><li>▶ účinne recyklovať negatívne emócie, posilňovať frustračnú toleranciu a odolnosť voči stresu a záťaži;</li><li>▶ konštruktívne reagovať na prekážky, úskalía a bariéry vďaka rozvíjaniu proaktivity;</li><li>▶ „zmäkčovať“ tvrdé okamihy a zachovať si vnímavosť voči možnostiam, ktoré nevidno;</li><li>▶ robiť vedomé voľby pri rozhodovaní od čoho odchádzať, čo akceptovať a čo meniť, doťahovať rozrobené veci do úspešného konca;</li><li>▶ zbavovať sa deštruktívnych výziev;</li><li>▶ pestovať odolnosť, húževnatosť a vytrvalosť.</li></ul> <b>Pracovné listy</b> dostanú účastníci vopred, na ktoré lektorka počas interaktívnej prednášky nadviaže, aby mali aplikačný presah a zodpovie všetky otázky.

### LEKTOR:

Lektorka s bohatými skúsenosťami z vlastnej praxe koučky. Teoretická časť kurzu bude obohatená konkrétne príklady z praxe a cez témy Vás lektorka prevedie prostredníctvom aktivít.

## ORGANIZAČNÉ POKYNY

**TERMÍN KONANIA:** 20. 10. 2021 v čase 9.00 – 15.00 hod.

**ÚČASTNÍCKY POPLATOK:**  
na 1 účastníka bez DPH 167,00 EUR  
na 1 účastníka vrátane 20% DPH 200,40 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: 2225  
Konštantný symbol: 0308

**GARANT PODUJATIA:** Mgr. Vladimíra Lauko Jacková  
☎ +421 905 436 751  
e-mail: [vladimira.jackova@ibv-nbs.sk](mailto:vladimira.jackova@ibv-nbs.sk)

### SPÔSOB REALIZÁCIE:

Forma podujatia závisí od epidemiologickej situácie. Preferovaná je prezenčná forma, v prípade zmeny podmienok sa bude realizovať on-line interaktívna prednáška prostredníctvom aplikácie MS Teams alebo Zoom.

### ÚHRADA ÚČASTNÍCKEHO POPLATKU:

Účastníci uhradia poplatok do termínu uzávierky t. j. **13.10.2021**. Potvrdenie o úhrade (výpis z účtu alebo z internetbankingu) zašlú e-mailom na adresu [vladimira.jackova@ibv-nbs.sk](mailto: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](mailto:vladimira.jackova@ibv-nbs.sk)  
alebo prostredníctvom on-line formulára na stránke: [www.ibv-nbs.sk](http://www.ibv-nbs.sk)  
najneskôr do 13.10. 2021

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

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

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