



INŠTITÚT BANKOVÉHO
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na *webinár*

STRES - FENOMÉN SÚČASNEJ DOBY

26. január 2022

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



STRES - FENOMÉN SÚČASNEJ DOBY

| | |
|-----------------------|--|
| Rozsah a forma | On-line interaktívny webinár v rozsahu 0,5 dňa. |
| Účastníci | Na podujatí sú vítaní všetci, ktorých téma zaujíma a radi by pracovali na svojom rozvoji. |
| Cieľ | Oboznámiť účastníka so základnými teoretickými poznatkami o strese ako fenoméne súčasnej doby. Zároveň získajú účastníci poznatky o tom ako pracovať so stresom a eliminovať jeho nežiadúce pôsobenie na ľudský organizmus. |
| Obsah | <p><i>Ak chceme začať pracovať na svojej spôsobilosti zvládať stresové situácie, „vedieť“, čo mám robiť, nestačí. Musím týmito vedomosťami začať reálne žiť.</i></p> <p>Stresu a z neho vyplývajúcich záťažových situácií je vystavený prakticky každý z nás. Tzv. dobrý stres jedinca aktivizuje, naopak, distres škodí ľudskému organizmu a človeku spôsobuje nemalé zdravotné problémy. I tieto aspekty súvisiace s teóriou stresu, vrátane možností jeho eliminovania, budú náplňou interaktívneho webinára v podaní skúsenej zdravotníčky a lektorky Tatiany Rapčíkovej.</p> <p>Agenda webinára:</p> <ul style="list-style-type: none"> ▶ Stres a stresory - základná charakteristika, klasifikácia, symptomatológia. ▶ Vplyv stresu na ľudský organizmus, psychosomatické ochorenia. ▶ Akútna stresová reakcia, posttraumatická stresová porucha. ▶ Spôsoby zvládania stresu, copingové stratégie – tipy, rady, odporúčania. |

LEKTOR:

doc. PhDr. Mgr. Tatiana Rapčíková, PhD. je skúsená zdravotníčka, ktorá pôsobí ako vysokoškolský pedagóg na Fakulte zdravotníctva Slovenskej zdravotníckej univerzity v Bratislave so sídlom v Banskej Bystrici. Ako zdravotnícky pracovník má bohaté praktické skúsenosti z prostredia zdravotníckych zariadení, vrátane konfrontácie s náročnými, stres navodzujúcimi situáciami, o ktoré počas starostlivosti o pacientov nie je núdza. V jej profesionálnom portfóliu sú zastúpené predmety zamerané na kreovanie odborných vedomostí študentov i na formovanie ich morálnych vlastností. V rámci predmetu klinická psychológia pomáha študentom nielen rozpoznať, ale hlavne riešiť náročné udalosti predstavujúce súčasť profesionálnej zdravotníckej praxe i realitu každodenného života.

Od roku 2020 spolupracuje so spoločnosťou Better Future, s.r.o. & www.reziliencia.sk ako odborníčka na oblasť zvládania záťažových a stresových situácií. Jej rozvojové aktivity sú hodnotené veľmi pozitívne práve vďaka množstvu praktických skúseností, ktoré dokáže zapracovať do prípadových štúdií. Účastníci tak odchádzajú obohatení o praktické odporúčania ako lepšie zvládať záťažové situácie.

V minulosti realizovala rozvojové programy pre rôzne kategórie zdravotníckych pracovníkov. Svoje odborné vedomosti pravidelne zdieľa aj na domácich i medzinárodných vedeckých konferenciách. Taktiež sa venuje publikačnej činnosti.

ORGANIZAČNÉ POKYNY

TERMÍN KONANIA: 26.1.2022 v čase 9.00 – 12.00 hod.

ÚČASTNÍCKY POPLATOK:

na 1 účastníka bez DPH **80,00 EUR**
na 1 účastníka vrátane 20% DPH **96,00 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: 2326
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. **24.1.2022**. 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 24.1.2022.**

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.