



INŠTITÚT BANKOVÉHO
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na **seminár**

ZVLÁDANIE STRESU A KONFLIKTOV ASERTIVITOU

16. november 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



Inštitút bankového vzdelávania NBS, n. o.

Vás pozýva na seminár

ZVLÁDANIE STRESU A KONFLIKTOV ASERTIVITOU

Rozsah a forma	1-dňový prezenčný seminár v čase od 9.00 -16.00 hod.
Účastníci	Seminár je určený všetkým zamestnancom Národnej banky Slovenska, komerčných bánk ako aj ostatných finančných a nefinančných inštitúcií, a pre každého, koho téma seminára zaujíma. Maximálny počet účastníkov je 10.
Cieľ	<p>Asertívni ľudia zažívajú menej frustrácií a dokážu lepšie zvládať záťažové situácie. Uvedomujú si svoje práva a konajú podľa vlastných priorít v každodennom živote. Popritom však nezabúdajú na druhých. Naopak, majú pocit spolupatričnosti, záleží im na nich a tak si budujú trvalé vzťahy.</p> <p>Seminár sme pripravili pre všetkých, ktorí si chcú udržať a posilniť kvalitu života vo všetkých jeho oblastiach. Pre tých, ktorí vnímajú, že potrebujú pôsobiť preventívne a zdokonaľiť svoje asertívne zručnosti, aby dokázali zvládnuť a ventilovať tlak, ktorý im prinášajú neustále zmeny a požiadavky náročného pracovného trhu.</p>
Obsah	<ol style="list-style-type: none">1. Definícia stresu a identifikácia stresových faktorov.2. Asertívne komunikačné stratégie na:<ul style="list-style-type: none">▶ Vyjadrenie emócií, potrieb a názorov.▶ Podávanie a prijímanie kritiky/spätnej väzby.▶ Odmietanie.▶ Riešenie konfliktov.▶ Rozpoznanie a zvládanie manipulácie.3. Čo robiť a ako reagovať, aby sme stres zvládli - užitočné tipy a návody.4. Možnosti bezprostrednej revitalizácie síl. Účinné techniky na uvoľnenie a nadobudnutie energie.

LEKTOR

Ľubica Karetková je certifikovaná lektorka a majiteľka vzdelávacej spoločnosti. V oblasti vzdelávania dospelých pôsobí od roku 1997.

ORGANIZAČNÉ POKYNY

TERMÍN KONANIA: 16.11.2022 v čase 9.00 – 16.00 hod.

ÚČASTNÍCKY POPLATOK:

na 1 účastníka bez DPH **250,00 EUR**
na 1 účastníka vrátane 20% DPH **300,00 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: 2380
Konštantný symbol: 0308

GARANT PODUJATIA:

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

MIESTO REALIZÁCIE:

Bratislava
Miesto konania bude upresnené v organizačných pokynoch rozposlaných niekoľko dní pred realizáciou podujatia.

ÚHRADA ÚČASTNÍCKEHO POPLATKU:

Účastníci uhradia poplatok do termínu uzávierky t. j. **9.11.2022**. 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 9.11.2022.**

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.