



INŠTITÚT BANKOVÉHO
VZDELÁVANIA NBS, n.o.

Pozvánka na **online kurz**

PSYCHOSOCIÁLNE RIZIKÁ A STRES PRI PRÁCI

22. marec 2023

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 online kurz

PSYCHOSOCIÁLNE RIZIKÁ A STRES PRI PRÁCI

Rozsah a forma	On-line interaktívny webinár v rozsahu 6 hodín.
Účastníci	Webinár je určený všetkým zamestnancom Národnej banky Slovenska, komerčných bánk ako aj ostatných finančných a nefinančných inštitúcií, a pre každého koho téma webinára zaujíma. Maximálny počet účastníkov je 10.
Cieľ	Cieľom kurzu je zoznámiť sa s teóriou stresu, rizikami a s nástrojmi, pomocou ktorých dokáže človek sám pracovať s vlastnými strachom a stresom. Spoznáme spôsoby zvládania stresu a pomenujeme si vlastné silné a rozvojové stránky súvisiace s pracovným prostredím. Upriamime sa na prekonávanie stresu za účelom zvýšenia výkonnosti a so zameraním na telesné a psychické symptómy. Využijeme rôznorodé relaxačné metódy a metódy orientované na prácu s telom a pohybom.
Obsah	<ul style="list-style-type: none"> ▶ Stres v práci a jeho riziká spojené so psychikou človeka. ▶ Strach ako vrozená vlastnosť. ▶ Spôsoby zvládania stresu a typy osobností. ▶ Psychické prekážky zvládania stresu v pracovnom prostredí. ▶ Konštruktívne využívanie stresu so zameraním na zvýšenie pracovnej výkonnosti. ▶ Budovanie sebadôvery na pozadí strachov.

LEKTORKA:

Ivana Tomanová Čerget'ová pracuje ako kouč a poradenský psychológ v jednej osobe. Snaží sa inšpirovať ľudí v nachádzaní vlastných snov a napĺňaní vlastných potrieb. Vyštudovala magisterské a doktorandské štúdium na Filozofickej fakulte Trnavskej univerzity v odbore Sociálna psychológia a psychológia práce. Rigoróznou skúškou absolvovala na Filozofickej fakulte Prešovskej univerzity v odbore Psychológia. Rovnako absolvovala nadstavbové štúdium práva (LL.M.) a manažmentu (MBA) na Paneurópskej vysokej škole. Priebežne sa vzdeláva v oblastiach - vzdelávanie dospelých, kariérne poradenstvo, mentálny koučing, pohybová a procesorientovaná terapia a terapia zameraná na telo, diagnostika pohybových vývinových vzorov, projektové a procesné riadenie, hipoterapia, Montessori pedagogika a liečebná pedagogika, mentoring, a oblasť športu a kondičného trénerstva. Niekoľko rokov pôsobila ako konzultant v oblasti riadenia ľudských zdrojov a ako manažér v oblasti starostlivosti o zákazníkov a zákaznícke služby. V roku 2016 sa vrátila k aktívnej poradenskej činnosti a začala opäť profesionálne koučovať a mentorovať ľudí, ktorí chcú zmeniť vlastný život. Okrem toho aktívne publikujem vedecké štúdie v odborných časopisoch.

ORGANIZAČNÉ POKYNY

TERMÍN KONANIA: 22.03.2023 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**

V CENE TRÉNINGU JE ZAHRNUTÉ: On-line interaktívna prednáška (6 hodín.).

FAKTURAČNÉ ÚDAJE:

Ulica Imricha Karvaša 6851/1
811 07 Bratislava - Staré Mesto
Slovenská republika
IČO: 42166373
DIČ: 2022730369
IČ DPH: SK 2022730369

BANKOVÉ SPOJENIE:

IBAN: SK08 0720 0000 0000 0007 4069
SWIFT: NBSB SKBX
Variabilný symbol: 2490
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. **15.03.2023**. 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 15.03.2023.**

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.