

POZVÁNKA

- TÉMA:** ČASOVÝ MANAGEMENT, ZVLÁDANIE STRESU A SYNDRÓM VYHORENIA
- Dátum konania:** 28. jún 2019
- Miesto konania:** Kultúrno - spoločenské centrum, Jedlíkova 7, Košice /oproti OC OPTIMA/
- Čas konania:** 9:00 hod. - 15:00 hod. (registrácia účastníkov od 8:30 hod.)
- Lektor:** Ing. Zlatica Herdová, PhD.
Certifikovaný tréner manažmentu.
- Cieľ školenia:**
- Zvýšiť osobný výkon a optimalizovane plánovať
 - Získať účinné organizačné nástroje na riadenie času a priorit
 - Zvýšiť schopnosť identifikácie stresových faktorov vo svojom živote
 - Rozpoznať svoje nedostatky v riadení času
 - Naučiť sa používanie techniky zvládania stresu a aktívnej relaxácie.
- Metódy:** Riadená diskusia, teoretické vstupy lektora, sebahodnotiace dotazníky, psychologické cvičenia, práca v malých skupinách, simulované situácie, analýza, spätná väzba, akčné plánovanie, nácvik relaxačných metód.
- Cieľová skupina:** Zamestnanci a manažéri organizácii, príp. otvorené publikum
- Program:**
- Definovanie si priorit pracovných a osobných
 - Faktory ovplyvňujúce definovanie priorit a riadenie času
 - Individuálny rozbor pracovného času a analýza príčin časových strát
 - Zásady boja so „zlodejmi času“, odhalenie a využitie časových rezerv
 - Riešenie problémov spojených s delegovaním
 - Metódy zvládania časového manažmentu - ABC analýza, Pareto princíp, Efekt píloveho listu
 - Stres, jeho príčiny a dôsledky
 - Syndróm „vyhorenia“, jeho príznaky a fázy
 - Zvládanie stresu a záťažových situácií
 - Prevencia a odbúravanie stresu, mentálna kondícia
 - Psychohygiena v práci
 - Metódy relaxácie
 - Tvorba akčného plánu na uplatnenie získaných vedomostí v praxi
- Účastnícky poplatok:** 108,- Eur s DPH (90,- Eur bez DPH)
- Uzávierka prihlášok:** 24. jún 2019
Vyhradujeme si právo ukončiť registráciu skôr, pri dosiahnutí max. povoleného počtu 15 účastníkov.
- Kontakt:** RNDr. Ján Balog, Mobil: 0908-973571, E-mail: pft@pft.sk

PRIHLÁŠKA

ČASOVÝ MANAGEMENT, ZVLÁDANIE STRESU A SYNDRÓM VYHORENIA

/Košice, 28. jún 2019/

Vyplnenú prihlášku nám zašlite mailom na adresu pft@pft.sk.

Venujte pozornosť presnému vyplneniu údajov v prihláške, ktoré je dôležité pre správne vystavenie faktúry.

Názov firmy:	
Adresa:	
IČO:	
DIČ:	
IČ DPH:	
Telefón:	
E-mail:	
Mená a priezviská účastníkov:	

Dôležitá poznámka:

Účastnícky poplatok zaplat'te prevodom na náš účet **na jneskôr 2 dni** pred akciou. Pre identifikáciu platby uveďte prosím pri prevodnom príkaze v popise úhrady **názov Vašej firmy**.

V účastníckom poplatku sú zahrnuté študijné materiály, občerstvenie, teplý obed a náklady na organizačné zabezpečenie seminára. Prihláška na seminár je **NEZAVÄZNÁ** a stále ju môžete **bezodplatne zrušiť 2 dni pred konaním akcie**. Účastnícky poplatok nevraciamy iba v prípade ak svoju prihlášku nezrušíte v termíne 2 dni pred konaním seminára a nezúčastníte sa tejto akcie (stále je ale možné poslať náhradníka).

Ak požadujete potvrdenie o prijatí a zaevidovaní Vašej prihlášky, uveďte túto svoju požiadavku v maili alebo priamo v prihláške, hneď za menami prihlásených účastníkov.

Názov účtu: RNDr. Ján Balog - ProFuturo	Číslo účtu: 3279674451 / 0200
Banka: VÚB	Variabilný symbol: 190628
IBAN: SK2502000000003279674451	Konštantný symbol: 0308
BIC: SUBASKBX	Účel platby: ... uveďte názov vašej firmy ...