

Srdečne Vás pozývame na seminár

WORK-LIFE BALLANCED I.

ZVLÁDANIE ČASU A STRESU

Lektor : **Ľubomíra Hnátová, PhD.**

profesionálna lektorka

Termín : **20. apríl 2017 v čase 9,00 – 14,30 hod.**

Miesto : Akadémia vzdelávania Zvolen, Námestie SNP 25

Poplatok: 55,- € za jedného účastníka

Seminár : Nemáte čas? Prerastajú Vám pracovné povinnosti cez hlavu? Cítite sa unavený? Tak práve pre Vás je určený náš seminár o efektívnom využívaní času pre prácu aj relax. Aby zápal pre prácu neskončil vyhorením.

- Zóny vplyvu na čas na pracovisku
- Kominári a zlodeji času
- ABeCeDa efektívneho zvládania času
- Mechanizmus stresovej situácie a jej prejavy
- Ako rozpoznať Burn-out a predchádzať syndrómu vyhorenia?
- Lekárnička prvej pomoci pre zvládanie akútneho stresu
- Akčné a relaxačné techniky
- Praktická analýza
- Diskusia

Prihlášky: prosíme zaslať do 14.4.2017 na mailovú adresu

možnosť prihlásenia : on-line prihláška na stránke / mailom / telefonicky

Úhrada: poplatok je stanovený podľa zákona 18/1996 Z.z. o cenách a zahŕňa kalkulované náklady na organizačno-technické zabezpečenie školenia, občerstvenie a ďalšie režijné náklady Akadémie vzdelávania Zvolen nie je platcom DPH.

Bankové spojenie : **SK47 0200 0000 0031 7933 7255** V-170420 KS-0308

úhradu bankový prevodom prosíme dokladovať, hotovostná platba pri prezentácii

Organizácia: zmenu alebo ďalšie organizačné pokyny oznámime iba záväzne prihláseným záujemcom. V prípade neúčasti je potrebné túto skutočnosť nahlásiť min 2 dni vopred, inak vložné nebude vrátené, môžete vyslať náhradného účastníka.