

AKO VYUŽIŤ STRES VO SVOJ VLASTNÝ PROSPECH

4. október 2017 | Bratislava



» Cieľ kurzu:

Súčasná doba prináša stále nové informácie a poznatky a kladie na nás všetkých čoraz väčšiu záťaž. Stresu sa preto nevyhneme. Očakáva sa od nás, že budeme na všetky zmeny reagovať rýchlo a pohotovo, bez akéhokoľvek zaváhania. Často sa stáva, že si pod pretlakom úloh a povinností ťažko ustrihneme hranicu, za ktorou na nás môže čakať depresia či iné civilizačné choroby brániace nám naplno žiť a pracovať. Na tréningu sa naučíte so stresom pracovať, rozpoznať ho a eliminovať jeho negatívne dopady na osobný i pracovný život. Na druhej strane tiež spoznáte spôsoby a metódy ako využiť stres ako motivačný a stimulujúci faktor vedúci k pozitívnym zmenám.

Rámcový obsah kurzu:

- Syndróm vyhorenia, protektívne faktory vyhorenia
- Rizikové faktory vyhorenia
- Podprahová a nadprahová záťaž
- Snowball–nabaľovanie problémov
- Psychohygiena a jej význam v prevencii vyhorenia
- Fyziologické mechanizmy vyhorenia a ich prevencia
- Techniky odbúravania stresu

» Lektorka:

Mgr. Dagmar Sliacka - Vyštudovala FiF UK v Bratislave, odbor psychológia a vo svojej odbornej príprave sa venovala témam najmä z oblasti ľudských zdrojov, psychológie a personalistiky. Počas svojej vyše 20 ročnej profesionálnej praxi pôsobila v rôznych pozíciách ako metodik, lektor, senior konzultant a neskôr aj na manažérskych pozíciách. V lektorskej činnosti sa zameriava na rôznorodé témy, ale najmä na rozvoj mäkkých zručností, komunikácie, motivácie, prezentačných, obchodných aj manažérskych zručností, zvládanie stresu, rozvoj osobnosti... Účastníkom školení napomáha naučiť sa presadzovať sa efektívne aj v náročnejších situáciách a riešiť konfliktné situácie. Venuje sa taktiež témam z oblasti riadenia ľudských zdrojov a personálnych procesov, firemnej kultúry a aj príprave uchádzačov o zamestnanie.

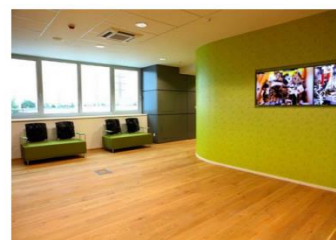
Organizačné informácie:

Miesto konania: Business Centre Matador
Bojnická 3, 831 04 Bratislava

Termín konania: 4. október 2017

Uzavierka prihlášok: 27. september 2017

Účastnícky poplatok: 240 Eur (s DPH) / 1 účastník



Prihláška na kurz

AKO VYUŽIŤ STRES VO SVOJ VLASTNÝ PROSPECH

4. október 2017 | Bratislava

Meno a priezvisko účastníka _____

Názov spoločnosti _____

IČO: _____ DIČ: _____

IČ DPH: _____

Tel: _____ Fax: _____

E-mail: _____

Obchodné a platobné podmienky, organizačné pokyny

Prihlásenie a platba:

Vyplnenú prihlášku nám zašlite e-mailom na bpm@bpm-educat.com, bpmvzdel@zmail.sk, faxom na číslo: 02/3320 4686 alebo na adresu: BPM Slovakia, s.r.o., Bojnická 3, Bratislava 831 04. Prihlásiť sa tiež môžete prostredníctvom našej webovej stránky www.vzdelavame.sk. Po prijatí prihlášky Vám potvrdíme registráciu účastníka na zadanú kontaktnú e-mailovú adresu. Účastnícky poplatok uhradte na číslo účtu SK57 0200 0000 0017 3643 3751 vedený vo VÚB, a.s. Bratislava. Ako variabilný symbol uveďte Vaše IČO, ako špecifický symbol uveďte termín konania seminára v tvare **04102017**. Po obdržaní platby na náš účet Vám zašleme daňový doklad o uhradení účastníckeho poplatku poštou, v prípade potreby aj e-mailom. Účastnícky poplatok zahŕňa: študijné materiály, občerstvenie, obed, nealko, teplé nápoje. Sedem dní pred konaním seminára Vám zašleme podrobné organizačné pokyny a ďalšie informácie o vzdelávacom podujatí e-mailom. Registrácia účastníkov začína o 08:30 hod., odborný program o 09:00 hod. a plánované ukončenie seminára je o 14:30 hod.

Účastnícky poplatok: 240 eur (s DPH) / 1 účastník. Uzávierka prihlášok: 27. septembra 2017

Zľava pri registrácii:

- 2 účastníkov z jednej spoločnosti - 5 % zľava
- 3– 4 účastníkov z jednej spoločnosti - 10 % zľava
- 5 a viac účastníkov z jednej spoločnosti - 15 % zľava

Storno poplatok:

- 30 % z účastníckeho poplatku účtujeme pri stornovaní prihlášky 14 dní pred dňom konania seminára
- 50 % z účastníckeho poplatku účtujeme pri stornovaní prihlášky 7 až 3 dni pred dňom konania seminára
- V prípade stornovania prihlášky 2 a menej dní pred začatím seminára účastnícky poplatok nevraciam, uvítame však náhradníka.

Zmena termínu, miesta alebo zrušenie podujatia:

BPM Slovakia, s.r.o. si vyhradzuje právo na zmenu lektora, termínu a miesta konania pripravovaného vzdelávacieho podujatia (seminára, tréningu, kurzu), alebo na zrušenie plánovaného vzdelávacieho podujatia. V prípade výskytu takýchto zmien a skutočností, Vás budeme o nich čo najskôr informovať telefonicky alebo elektronicky.

Poskytovanie osobných údajov účastníka:

Osobné údaje objednávateľa (účastníka) sú spracované na základe zákon č. 122/2013 Z. z. o ochrane osobných údajov a o zmene a doplnení niektorých zákonov (ďalej len "zákon o ochrane osobných údajov"). Objednávateľ (účastník) poskytuje osobné údaje predávajúcemu (BPM Slovakia, s.r.o.) na účely realizácie práv a povinností zo zmluvných vzťahov, a to v rozsahu: meno a priezvisko, adresa, doručovacia adresa, adresa elektronickej pošty, telefónne číslo (ďalej spoločne všetko len ako "osobné údaje"), fotografia, zvukovo-obrazový záznam.

✓ **Závazne sa prihlasujem na seminár „AKO VYUŽIŤ STRES VO SVOJ VLASTNÝ PROSPECH“ (04. 10. 2017) a súhlasím s uvedenými obchodnými a platobnými podmienkami a zároveň v znení neskorších predpisov za účelom registrácie na uvedený seminár.**

Dátum:

Podpis a pečiatka: