

# Ako zvládnuť stres a postarať sa o seba v náročných situáciách

21. marec 2018 | Bratislava

Lektorka: Mgr. Dagmar Sliacka



## ✓ Obsah kurzu

- Stres – základná charakteristika a rozdelenie
- Fázy vývoja stresu
- Syndróm vyhorenia a jeho prevencia
- Identifikácia stresorov a zdroje stresu
- Dotazník - Ako zvládam stres?
- Spôsoby a techniky zvládania stresu
- Ochrana pred stresom
- 8 krokov ku zmene
- Relaxácia, meditácia
- Schultzov autogénny tréning

## ✓ Profil lektorky: 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.

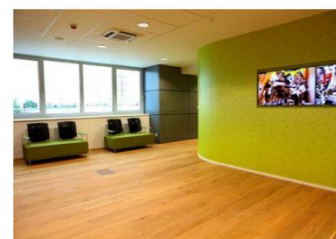
## Organizačné informácie:

Miesto konania: Business Centre Matador  
Bojnická 3  
831 04 Bratislava

Účastnícky poplatok: 240 Eur (s DPH) / 200 (bez DPH)

Dátum konania: 21. marec 2018

Uzávierka prihlášok: 14. marec 2018



# Ako zvládnuť stres a postarať sa o seba v náročných situáciách

21. marec 2018, 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](http://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 **21032018**. 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 8:30 hod., odborný program o 9:00 hod. a plánované ukončenie seminára je o 16:00 hod.

**Účastnícky poplatok: 240 eur (s DPH) / 1 účastník. Uzávierka prihlášok: 14. marec 2018**

### Zľava pri registrácii:

- 2 – 4 účastníci z jednej spoločnosti - 5 % zľava
- 5 a viac účastníkov z jednej spoločnosti - 10 % 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 nevraciamy, 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 zvládnuť stres a postarať sa o seba v náročných situáciách“ (21. 03. 2018) a súhlasím s uvedenými obchodným a platobnými podmienkami a zároveň v znení neskorších predpisov za účelom registrácie na uvedený seminár.**

Dátum:

Podpis a pečiatka: