




# Psychická pohoda v práci

Asi nie je tajomstvo, že udržanie psychickej stability práve v týchto dňoch je kľúčové. Ako na to? Na seminári sa dozviete, ktoré situácie nás najviac ovplyvňujú v našom rozhodovaní a ako mať pod kontrolou svoj vlastný stres a stres kolegov.

## Čo sa dozviete

- » Stres manažment / kde mám priamy vplyv a kde to už môže byť pre mňa toxické
- » Ako si udržať zdravú hladinu stresu
- » Aké signály vysielam do okolia a ako s tým pracovať
- » Ako si viem pomôcť a predísť stresu
- » Ako viem pomôcť vlastnému tímu a ľuďom okolo seba zvládnuť stresové obdobie

## Kto je váš lektor

 **Mgr. Michal Hamar, MBA** – kouč, lektor, tréner, konzultant a špecialista rozvoja s viac ako 10-ročnou skúsenosťou v korporátnych spoločnostiach, absolvoval množstvo rozvojových tréningov, je absolventom MBA a certifikovaným analytikom medzinárodne uznávaného nástroja na osobnostné testovanie manažerov a ich tímov.

## Podmienky

Zapojiť sa môže **začínajúci i etablovaný podnikateľ**, spĺňajúci definíciu MSP, so sídlom v niektorom zo 7 samosprávnych krajov Slovenska, okrem Bratislavského samosprávneho kraja.

**Účasť je bezplatná, počet účastníkov obmedzený.**



## 16.9.2020

8.30 – 12.30 hod.



**Banka Žilina**  
**Školiaca miestnosť**  
1. poschodie  
**Legionárska 1**  
**010 01 Žilina**



## KONTAKT:

**rp.za@npc.sk**  
www.npc.sk  
www.sbagency.sk



## REGISTRÁCIA

<https://bit.ly/34FIOsN>

Odborný seminár, ako forma jednorazového skupinového odborného poradenstva, sa organizuje v rámci Národného projektu NPC v regiónoch, Podaktivity 1.7 a 2.1 Rastový program. Kód projektu ITMS2014+: 3130311870.



EURÓPSKA ÚNIA  
Európsky fond regionálneho rozvoja  
OP Integrovaná infraštruktúra 2014 – 2020



MINISTERSTVO  
DOPRAVY A VÝSTAVBY  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY



MINISTERSTVO  
HOSPODÁRSTVA  
SLOVENSKEJ REPUBLIKY