



## Vzdělávacia Akadémia Jána Amosa Komenského

V.A.J.A.K., s.r.o., Kapitulská 28, 917 01 TRNAVA  
IČO 36333166 DIČ 2021790012 Č. REG. 14381/R – OKR. SÚD TRENČÍN

Tel. č.: 0948/259 629, 0948/321 982, e-mail: kurzy.tt@vajak.sk, www.vajak.sk.

# Vás pozýva na odborný tréning **AKO SA VYSPORIADAŤ SO STRESOM A EMÓCIAMI V STRESE ?**

**Termín:** 7. november 2017 o 8:30 hod.  
**Miesto konania:** V.A.J.A.K., s.r.o., Kapitulská 28, 917 01 Trnava  
**Lektor:** Ľubomíra Hnátová, PhD.  
**Program:**

- Mechanizmus stresovej situácie a jej prejavy.
- Lekárnička prvej pomoci pre zvládnutie akútneho stresu.
- Čo je emocionálna gramotnosť ?
- Ako pracovať s emóciami vo vypätých situáciách ?
- Dilemy: ako riešiť vyhrotené emocionálne stavy?
- Akčné a relaxačné techniky na zvládnutie napätia a tlaku.
- Diskusia, riešenie námetov účastníkov tréningu.

**Účastnícky poplatok:** 72,- € s DPH (60 € bez DPH) / 1 osoba

\*je stanovený v zmysle zákona č.18/1996 Z. z., §3, ods.1, v cene sú zahrnuté náklady na organizáciu seminára, občerstvenie, obed a režijné náklady.

### ÚČASTNÍCI OBDRŽIA POTVRDENIE O ABSOLVOVANÍ ODBORNÉHO TRÉNINGU.

Závaznú prihlášku zašlite **do 2.11.2017** e-mailom, poštou alebo osobne na horeuvedenú adresu. Do tohto termínu prosíme tiež uhradiť účastnícky poplatok na číslo účtu:

**Č. ú.: 2628800766/1100, KS 0308, VS 7111711, IČO 36333166, IČ DPH SK2021790012,  
IBAN SK02 1100 0000 0026 2880 0766**

V prípade neúčasti vložné nevraciam, je možné vyslať iného účastníka. Faktúru obdržíte na školení alebo Vám ju zašleme poštou na základe riadne vyplnenej prihlášky. Závazne prihláseným účastníkom zašleme osobitnú pozvánku. **Bližšie informácie:** Mgr. František Kozoň, tel. č.: 0948/259 629, e-mail: kurzy.tt@vajak.sk, www.vajak.sk.

PaedDr. Miroslav Hloben, CSc.  
riaditeľ pobočky V.A.J.A.K., s.r.o. v Trnave

### PRIHLÁŠKA

na odborný tréning „Ako sa vysporiadať so stresom a emóciami v strese?“ – 7.11.2017

Meno a priezvisko	Názov a adresa zamestnávateľa	tel. číslo: .....
1.....	.....	e- mail: .....
2.....	.....	IČO: .....
3.....	.....	IČ DPH: .....
Číslo účtu / IBAN: .....		DIČ: .....

V prípade Vašej úhrady prevodom na účet v súvislosti s riadnym vystavením faktúry Vás prosíme o **vypísanie Vášho čísla účtu na prihlášku** a pri platbe **uvedte Vaše identifikačné číslo organizácie, resp. firmy (IČO) ako špecifický symbol (ŠS).**

A) Účastnícky vo výške ..... € bol uhradený dňa ..... z č. ú: .....

B) Ak bude platba v hotovosti, prosíme označiť krížikom

-----  
pečiatka a podpis