

## P R O G R A M

- Názov podujatia: **Ako na trému (BB, ZA)**
- Hlavné témy: **Prednáška Vám priblíži nasledovné pojmy: Správne dýchanie a dychové cvičenia. Ako bojovať so stresom a trémou? Základné chyby spôsobujúce trému. Mentálna hygiena a zvládanie tlaku. Asertivita, alebo ako sa stať pánom situácie. Triky na získanie sebavedomia a úspešnú prezentáciu.**
- Forma podujatia: **ONLINE prednáška - prostredníctvom videokonferenčnej platformy ZOOM**
- Dátum konania: **22. november 2022**
- Lektori: **Ing. Marek Trubač** (externý člen pedagogického zboru Justičnej akadémie Slovenskej republiky, odborník na komunikáciu, protokol a etiketu)
- Názov projektu: **Rozvoj systému špecializovaného vzdelávania sudcov a justičných zamestnancov (kód projektu ITMS2014+: 314021M248)**

### Dátum: 22.11.2022 (utorok)

- |                           |                                    |
|---------------------------|------------------------------------|
| 08.00 – 09.00 hod.        | registrácia účastníkov             |
| <b>09.00 – 10.00 hod.</b> | <b>odborný výklad, prezentácia</b> |
| 10.00 – 10.15 hod.        | prestávka                          |
| <b>10.15 – 11.45 hod.</b> | <b>odborný výklad, prezentácia</b> |
| 11.45 – 12.45 hod.        | prestávka                          |
| <b>12.45 – 13.45 hod.</b> | <b>odborný výklad, prezentácia</b> |
| 13.45 – 14.00 hod.        | prestávka                          |
| <b>14.00 – 15.00 hod.</b> | <b>odborný výklad, prezentácia</b> |
| 15.00 hod.                | záver vzdelávacieho podujatia      |