

## P R O G R A M

Názov podujatia:	<b>Ako na trému</b>
Hlavné témy:	<b>Podujatie 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.</b>
Forma podujatia:	<b>ONLINE prednáška - prostredníctvom videokonferenčnej platformy ZOOM</b>
Dátum konania:	<b>8. november 2023</b>
Lektor:	<b>Ing. Marek Trubač</b> (externý člen pedagogického zboru Justičnej akadémie Slovenskej republiky, odborník na komunikáciu, protokol a etiketu)
Názov projektu:	<b>Rozvoj systému špecializovaného vzdelávania sudcov a justičných zamestnancov (kód projektu ITMS2014+: 314021M248)</b>

### **Dátum: 08.11.2023 (streda)**

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