

P R O G R A M

Názov podujatia:	Ako na trému
Hlavné témy:	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.
Forma podujatia:	ONLINE prednáška - prostredníctvom videokonferenčnej platformy ZOOM
Dátum konania:	13. november 2023
Lektor:	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: 13.11.2023 (pondelok)

08.00 – 09.00 hod.	registrácia účastníkov
09.00 – 10.00 hod.	odborný výklad, prezentácia
10.00 – 10.15 hod.	prestávka
10.15 – 11.45 hod.	odborný výklad, prezentácia
11.45 – 12.45 hod.	prestávka
12.45 – 13.45 hod.	odborný výklad, prezentácia
13.45 – 14.00 hod.	prestávka
14.00 – 15.00 hod.	odborný výklad, prezentácia
15.00 hod.	záver vzdelávacieho podujatia