

P R O G R A M

- Názov podujatia: **Ako na trému**
- 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: **13. máj 2025**
- Lektor: **Ing. Marek Trubač** (externý člen pedagogického zboru Justičnej akadémie Slovenskej republiky, odborník na komunikáciu, protokol a etiketu)

Dátum: 13.05.2024 (utorok)

- 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