



PROGRAM

Názov podujatia:	Stres manažment, Resiliencia, Work/life balans
Hlavné témy:	Fyziológia stresu. Stres krátkodobý a stres dlhodobý. Eustres a distres. Profylaxia stresu, nácvik protistresových techník. Život na tretiny. Päť oblastí života, ktoré potrebujeme mať v rovnováhe. Sebakoučing – efektívne hľadanie riešení.
Forma podujatia:	ONLINE prednáška - prostredníctvom videokonferenčnej platformy ZOOM
Dátum konania:	23. marec 2026 (pondelok)
Lektor podujatia:	Mgr. Eva Martinovičová , externá členka pedagogického zboru Justičnej akadémie Slovenskej republiky; lektorka a konzultantka spoločnosti EdWell s.r.o.; členka International Coach Federation (Medzinárodná federácia koučov); členka Slovak Chapter ICF; členka Slovenskej asociácie koučov (SAKO)
08.00 – 08.30 hod.	registrácia účastníkov
08.30 – 10.00 hod.	odborný výklad, prezentácia
10.00 – 10.15 hod.	prestávka
10.15 – 11.45 hod.	odborný výklad, prezentácia
11.45 – 12.15 hod.	prestávka
12.15 – 14.15 hod.	odborný výklad, prezentácia
14.15 – 14.30 hod.	prestávka
14.30 – 15.30 hod.	odborný výklad, prezentácia
15.30 hod.	záver vzdelávacieho podujatia