



## PROGRAM

Názov podujatia:	<b>Stres manažment, Resiliencia, Work/life balans</b>
Hlavné témy:	<b>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.</b>
Forma podujatia:	<b>ONLINE prednáška - prostredníctvom videokonferenčnej platformy ZOOM</b>
Dátum konania:	<b>24. marec 2026 (utorok)</b>
Lektor podujatia:	<b>Mgr. Eva Martinovičová</b> , 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
<b>08.30 – 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 – 12.15 hod.	prestávka
<b>12.15 – 14.15 hod.</b>	<b>odborný výklad, prezentácia</b>
14.15 – 14.30 hod.	prestávka
<b>14.30 – 15.30 hod.</b>	<b>odborný výklad, prezentácia</b>
15.30 hod.	záver vzdelávacieho podujatia