JUSTIČNÁ AKADÉMIA
SLOVENSKEJ REPUBLIKY

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: **12. máj 2026**

Lektor podujatia: **Ing. Marek Trubač** (externý člen pedagogického zboru Justičnej akadémie Slovenskej republiky, odborník na komunikáciu, protokol a etiketu)

Dátum: 12.05.2026 (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.	obed
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