



## PROGRAM

- 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. máj 2026**
- Lektor podujatia: **Ing. Marek Trubač** (externý člen pedagogického zboru Justičnej akadémie Slovenskej republiky, odborník na komunikáciu, protokol a etiketu)

### **Dátum: 13.05.2026 (streda)**

- 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