



**ZDRUŽENIE OBCÍ
REGIONÁLNE VZDELÁVACIE CENTRUM MARTIN**

Nám S. . Vajanského , 036 01 Martin

IČO: 31938434 DIČ: 2020604443

Tel: 043/41 329 58 E-mail: rvc@rvcmartin.sk Web: www.rvcmartin.sk

**POZVÁNKA
EFEKTÍVNY VÝKON A SYSTÉM PLÁNOVANIA ČASU NA PRACOVISKU
V PODMIENKACH SAMOSPRÁVY
(„TIME MANAŽMENT“)**

Cieľ:

Prostredníctvom zážitkovo zameraného seminára dosiahnuť u účastníkov zafinovanie vlastného zmyslu, priorit a cieľov predovšetkým v oblasti svojho pracovného života. Zlepšiť hospodárenie s časom prostredníctvom prehĺbenia sebazoznania a využívania nástrojov riadenia a plánovania času. Spoznať spôsoby redukovania stresu a hľadania zdrojov životnej energie.

Cieľová skupina:

Volení predstavitelia miestnych samospráv a pracovníci mestských a obecných úradov, nimi riadených organizácií rozpočtových a príspevkových organizácií. **Všetci tí čo sa cítia zaneprázdnení a pociťujú stres, ktorí chcú riešiť zmenou štýlu života – hľadaním jeho zmyslu, priorit, organizácie a plánovania.**

Program /obsah/:

- Zmysel a sebarealizácia v osobnom a pracovnom živote.
- Určovanie vlastných priorit a cieľov.
- Základné pravidlá organizovania a plánovania času.
- Nástroje riadenia a plánovania času.
- Techniky efektívnej práce vo vzťahu k telefonátom, návštevám, poradám...
- Zdroje energie a odbúravanie stresu.
- Praktické cvičenia.

Dátum konania: 26. jún 2025

Začiatok: 9:00 hod (prezentácia: 8:30 hod)

Miesto konania: Učebňa RVC
(budova MsÚ, 6. poschodie, č.d. 616)

V prípade záujmu /a dostatočného počtu účastníkov/ zorganizujeme kurz samostatne pre mesto, obec alebo viacero obcí na spoločne dohodnutom mieste.

Dĺžka seminára: 8 vyučovacích hodín

Uzávierka prihlášok: 19. jún 2025

Lektor: PhDr. Dušan GALLO

Cena: člen RVC 25,00€/účastník
nečlen RVC 40,00€/účastník

V cene je zahrnuté: lektori, študijný a pracovný materiál, občerstvenie.

Účastnícky poplatok je stanovený dohodou v zmysle zákona č. 18/1996 Z.z. v znení neskorších predpisov.

Údaje RVC: IČO: 31938434 DIČ: 2020604443

Poplatok uhrádzajte :

**bankovým prevodom na účet ZORVC MARTIN: SK92 5600 0000 0002 0164 3002 BIC kód banky: KOMASK2X
VS: 260625 ŠS: IČO organizácie do 19. júna 2025**

(Poplatok v hotovosti nevyberáme!!!)

ZORVC MARTIN nie je platiteľom DPH.

Uvedená pozvánka je dokladom o úhrade účastníckeho poplatku a má platnosť faktúry.

Poplatok pri vopred neospravedlnenej neúčasti nevraciam.

V Martine, 11. apríl 2025

PhDr. Dušan Gallo
riaditeľ ZORVC MARTIN

**NÁVRATKA – EFEKTÍVNY VÝKON A SYSTÉM PLÁNOVANIA ČASU NA PRACOVISKU V PODMIENKACH
SAMOSPRÁVY („TIME MANAŽMENT“)**

26. jún 2025, Martin

Mesto/obec IČO DIČ

Meno a priezvisko účastníka, email:

Člen RVC: áno nie

E-mail: Telefón:

V Dňa Podpis

Záväznú prihlášku môžete poslať najneskôr do 19.6.2025 na e-mail: rvc@rvcmartin.sk alebo priamo na www.rvcmartin.sk.