

**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.skWeb: www.rvcmartin.sk**POZVÁNKA****EFEKTÍVNY VÝKON A SYSTÉM PLÁNOVANIA ČASU V PRACOVNOM AJ OSOBNOM ŽIVOTE****Cieľ:**

Prostredníctvom zážitkovo zameraného seminára dosiahnuť u účastníkov zafixovanie vlastného zmyslu, priorít a cieľov predovšetkým v oblasti svojho pracovného života. Zlepšiť hospodárenie s časom prostredníctvom prehĺbenia sebapoznania 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, priorít, organizácie a plánovania.**

Program /obsah/:

- Zmysel a sebarealizácia v osobnom a pracovnom živote.
- Určovanie vlastných priorít 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: 25. september 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: 18. september 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: 250925	ŠS: IČO organizácie do 18. septembra 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, 26. jún 2025

PhDr. Dušan Gallo
riaditeľ ZORVC MARTIN

NÁVRATKA – EFEKTÍVNY VÝKON A SYSTÉM PLÁNOVANIA ČASU V PRACOVNOM AJ OSOBNOM ŽIVOTE
25. september 2025, Martin

Mesto/obec **IČO** **DIČ****Meno a priezvisko účastníka, email:****Člen RVC:** **áno** **nie****E-mail:** **Telefón:****V** **Dňa** **Podpis**

Závaznú prihlášku môžete poslať najneskôr do 18.9.2025 na e-mail: rvc@rvcmartin.sk alebo priamo na www.rvcmartin.sk.