

## P R O G R A M

- Názov podujatia: **Reč tela, sebaovládanie a imidž osobnosti**  
(Bratislava, Trnava, Trenčín, Nitra)
- Dátum konania: **22. október 2020**
- Miesto konania: **Justičná akadémia Slovenskej republiky, Suvorovova 5/C, 902 01 Pezinok**
- Hlavné témy: **Čo je to neverbálna komunikácia? Ako čítať reč tela? Najčastejšie chyby pri používaní reči tela. Ako ovplyvniť iných svojou komunikáciou? 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.**
- Lektor podujatia: **Ing. Marek Trubač** (odborník na komunikáciu, protokol a etiketu)
- Názov projektu: **Rozvoj systému špecializovaného vzdelávania sudcov a justičných zamestnancov (kód projektu ITMS2014+: 314021M248)**

### **Dátum: 22.10.2020 (štvrtok)**

- |                           |                                    |
|---------------------------|------------------------------------|
| 08.15 – 09.00 hod.        | registrácia, pripojenie účastníkov |
| <b>09.00 – 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 – 13.00 hod.        | prestávka                          |
| <b>13.00 – 14.00 hod.</b> | <b>odborný výklad, prezentácia</b> |
| 14.00 – 14.15 hod.        | prestávka                          |
| <b>14.15 – 15.15 hod.</b> | <b>odborný výklad, prezentácia</b> |
| 15.15 hod.                | záver vzdelávacieho podujatia      |