



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](mailto:rvc@rvcmartin.sk)

Web: [www.rvcmartin.sk](http://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: 27. jún 2024**

**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

**Uzavierka prihlášok: 20. jún 2024**

**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 RVC Martin:**

č. ú. 0201643002/5600

VS: 270624

ŠS: IČO organizácie do 20. júna 2024

**Bankové úhrady v rámci systému SEPA:**

IBAN: SK92 5600 0000 0002 0164 3002

BIC kód banky: KOMASK2X

(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.*

**PhDr. Dušan Gallo**  
riaditeľ ZORVC MARTIN

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

**27. jún 2024, 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 20.6.2024 na e-mail: [rvc@rvcmartin.sk](mailto:rvc@rvcmartin.sk) alebo priamo na [www.rvcmartin.sk](http://www.rvcmartin.sk).