



**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 V PRACOVNOM AJ OSOBNOM ŽIVOTE

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 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, 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: 29. október 2026

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: 22. október 2026

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: 102926 ŠS: IČO organizácie do 22. októbra 2026

(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.

Martin, 23. jún 2026

PhDr. Dušan Gallo
riaditeľ ZORVC MARTIN

NÁVRATKA – EFEKTÍVNY VÝKON A SYSTÉM PLÁNOVANIA ČASU V PRACOVNOM AJ OSOBNOM ŽIVOTE
29. október 2026, 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 22.10.2026 na e-mail: rvc@rvcmartin.sk alebo priamo na www.rvcmartin.sk.