INŠTITÚT VIRGINIE SATIROVEJ V SR
pridružený inštitút Globálnej vzdelávacej siete Virginie Satirovej

P O Z V Á N K A

na

seminár pre ženy

Ženy ženám: Ako zvládneme stres?

13. - 14. 4. 2018

V Bratislave, Luxorka, miestnosť 321, Štúrova 1-3

Lektorujú: Mgr. Rebeka Trepačová, PhDr. Valéria Hudáková

Program tejto skupiny je určený ženám a ich zastaveniu sa v čase, ktorý ženy môžu darovať tentoraz výlučne sebe. Zdá sa i vám, že život sa zrýchľuje a nič nestíhate? Zachytávate na sebe príznaky stresu? Únavu, neschopnosť vypnúť, podráždenosť, hnev, slabú koncentráciu...? So stresom sa môžeme stretnúť všetci, je to prejav, ovplyvňovaný sociálnymi faktormi, situáciami a problémami s dopadom na nás. A ako z toho kola von? Seminár vám umožní nazrieť do svojho vnútra, kde sebaobjavovaním vlastných zdrojov môžeme prekonať stres na komunikačnej i telesnej úrovni.

Kľúčové slová:
stres, zvládanie príznakov, podráždenosť, hnev, sociálne, telesné faktory, komunikačná úroveň, vnútorné zdroje

Ako sa prihlásiť

Záujem o účasť potvrďte prosím najneskôr tri dni pred seminárom vyplnením on-line prihlášky, ktorá býva uverejnená na www.satir-institute.sk niekoľko týždňov pred podujatím, a úhradou lektorného. Záujemcovia sú do zoznamu účastníkov zaraďovaní podľa poradia platby lektorného. Po naplnení počtu účastníkov je on-line prihlasovanie uzavreté a prihlásiť sa dá len **po dohode** na čísle **0915 626 016.**

Pokyny pre platbu lektorného

Lektorné:	**72,- €** 67,- € *)
Číslo účtu / kód banky:	IBAN: SK54 1100 0000 0026 6010 0081, SWIFT: TATRSKBX
Názov účtu:	**Inštitút V. Satirovej v SR**
Popis platby:	**Meno a priezvisko účastníka**
Variabilný symbol:	**RRRR**, kde RRRR je rok narodenia
Špecifický symbol:	**180413141**

*) Zľavu si môžu uplatniť členovia IVS v SR so zaplateným členským, samoživitelia, matky na MD, nezamestnaní, dôchodcovia, rodinní príslušníci účastníka podujatia, ktorí pri prezentácii **predložia príslušný doklad**. Uplatniť si možno **len jeden typ zľavy.**

Do platby uveďte svoje meno a priezvisko a správne vyplňte variabilný symbol, aby bolo možné platbu identifikovať.
Lektorné uhraďte prosím výhradne bezhotovostne bankovým prevodom alebo priamym vkladom na účet IVS v SR.
Prerušenie alebo skrátenie účasti na aktivite nie je dôvodom na zníženie poplatku.

Organizačné pokyny

Prvý deň prezentácia **od 12:30 hod.,** program **13:00 - 20:00 hod.**, **druhý deň** program **08:00 - 17:00 hod.**

Ubytovanie si zabezpečuje a hradí každý účastník samostatne.

Navigácia na miesto konania: Luxorka

Tešíme sa na stretnutie s Vami.

Mgr. Rebeka Trepačová
lektorka IVS v SR

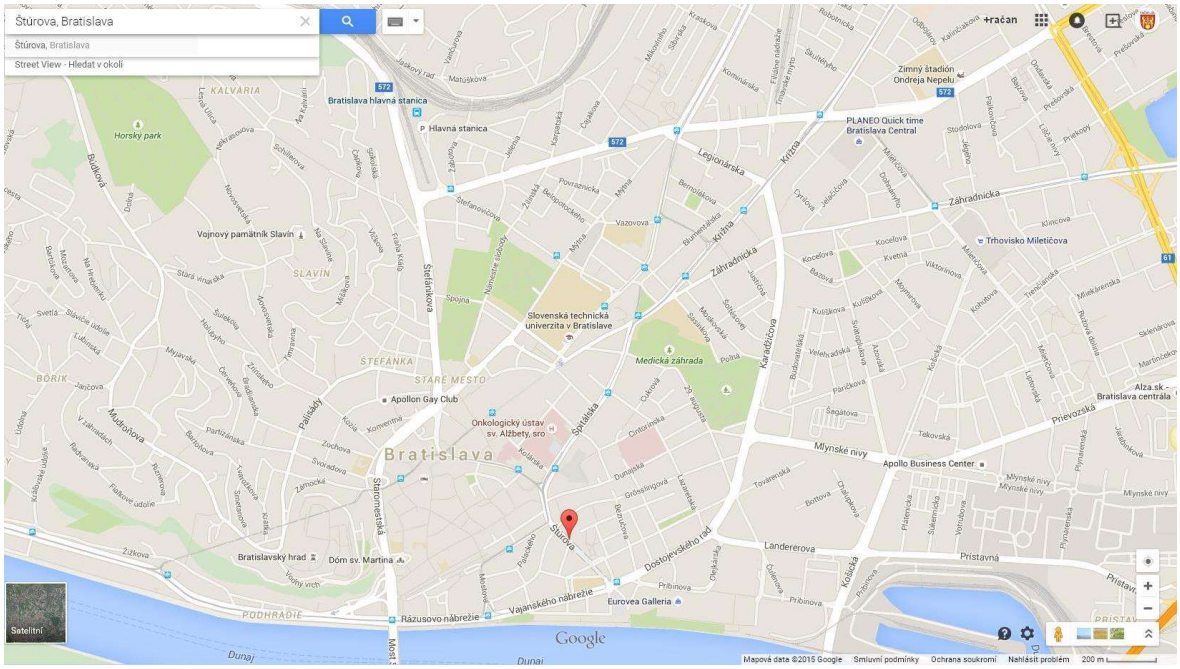
Informácie k semináru a prihlasovaniu sa
IVS v SR, Albánska 5A, 831 06 Bratislava, tel.: 0915 626 016 e-mail: info@satir-institute.sk www: www.satir-institute.sk

Organizátori si vyhradzujú zmenu programu zo závažných organizačných dôvodov, záujemcom bude včas oznámená!
© IVS v SR, aktualizácia zo dňa 11. 3. 2018

Navigácia Bratislava - Staré Mesto, Štúrova 3:
Centrum mesta, Štúrova ulica zo strany nám. SNP, šedá budova Luxor - Castor & Pollux (oproti Generálnej prokuratúry), vstup z obchodnej pasáže Luxor, tretie poschodie, miestnosť č. 321, ohláste sa na recepcii budovy.

MHD: Z Hlavnej stanice električkou č. 1 na zastávku Poštová – Martinus (5 zastávok) + pešo po Poštovej a cez námestie SNP. **Z Autobusovej stanice** Mlynské Nivy trolejbusom 202 alebo 205 na zástavku Rajská (2 zastávky) + pešo v smere jazdy trolejbusu k námestiu SNP (viď **http://imhd.sk)**.

Google street view navigácia



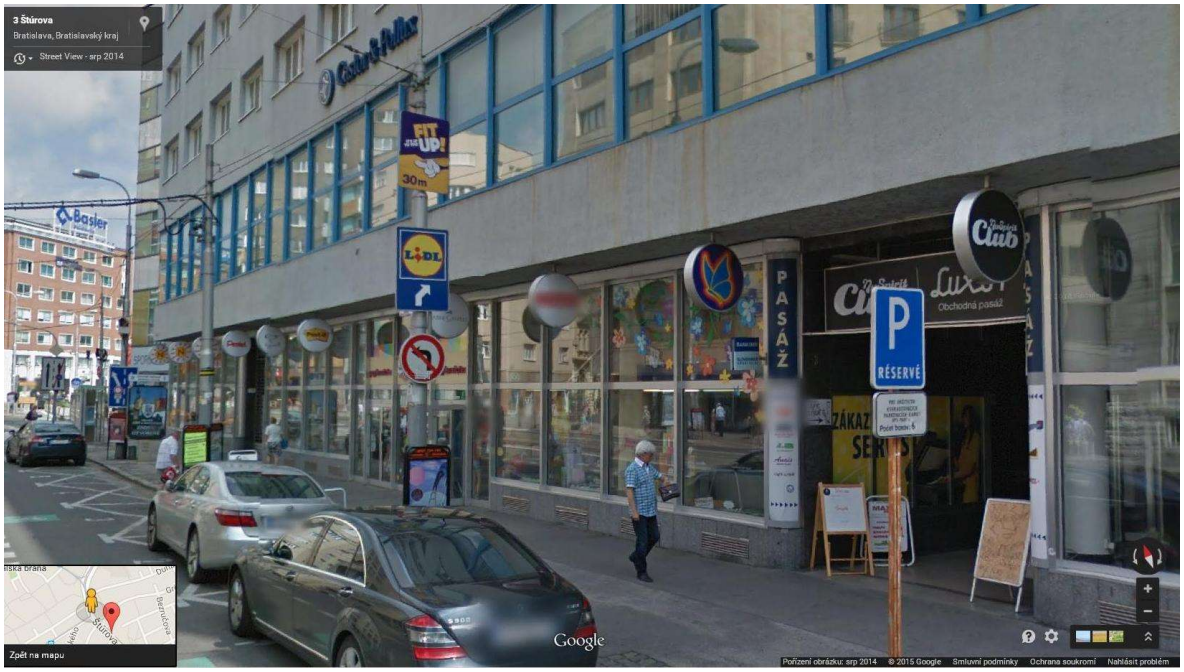
Mapa centra

Pohľad na vstup do Luxor pasáže zo strany Generálnej prokuratúry

Informácie k semináru a prihlasovaniu sa

IVS v SR, Albánska 5A, 831 06 Bratislava, tel.: 0915 626 016 e-mail: info@satir-institute.sk www: www.satir-institute.sk

Organizátori si vyhradzujú zmenu programu zo závažných organizačných dôvodov, záujemcom bude včas oznámená!
© IVS v SR, aktualizácia zo dňa 11. 3. 2018



Pohľad od Luxor pasáže k námestiu SNP

Pohľad na budovu Luxor od námestia SNP

Informácie o ubytovaní v Bratislave získate o. i. na týchto stránkach:

http://www.hostelstar.sk/
http://www.hotelsite.sk/sk/capital.php
http://www.zoznam.sk/katalog/Cestovanie-ubytovanie-turizmus/Ubytovanie/Ubytovne-hostely/
http://ubytovanie.kamsi.sk/bratislava/hostel/
http://www.kde-sa-ubytovat.sk/Kraj-bratislava/bratislava.html
http://www.bratislavahotels.sk/?gclid=CNvtzsOE9KACFQwEZgodTxdStw
http://www.hostelbooking.com/hostels/slovakia/bratislava/