

## SPORT – BIZNES - PODOBIENSTWA

### Sytuacja sportowca

Najważniejszy jest wynik

Presja, aby go osiągnąć towarzyszy na co dzień

Wymaga się maksimum możliwości w określonym miejscu i czasie

Nie daje się prawa do porażki

### Zadanie przed sportowcem

Nauczyć się sprawnie funkcjonować w sytuacji presji

Wymaga to konkretnych umiejętności

Umiejętności te można zdobywać i doskonalić poprzez trening mentalny

### Budowanie mistrzostwa

Efektywne zarządzanie sobą w opisanej sytuacji buduje mistrzostwo

Mistrzostwo to nie tylko pojedynczy sukces opłacony ogromnymi kosztami ale stabilny rozwój i satysfakcja

Rozwój i satysfakcja zarówno w życiu zawodowym, jak też i prywatnym

### Wykorzystanie psychologii sportu nie tylko w sporcie

Metody pracy psychologicznej stosowane w sporcie świetnie sprawdzają się wszędzie tam, gdzie mamy do czynienia z dużą presją na wynik, a od umiejętności sprawnego odnalezienia się w takiej sytuacji zależy sukces

## CELE SZKOLENIA

- Zwiększenie świadomości zasad sprawnego działania pod presją wyniku
- Przekazanie praktycznych narzędzi pracy ułatwiających radzenie sobie z sytuacjami trudnymi
- Zbudowanie spójnego systemu zarządzania sobą dającego satysfakcję zarówno na płaszczyźnie zawodowej, jak też i pozazawodowej
- Wzmocnienie konstruktywnej zmiany w postawie poprzez odniesienie się do posiadanego systemu wartości, pragnień i celów człowieka

## KORZYŚCI

- Zwiększona wydajność w pracy
- Przewycięzanie negatywnych następstw stresu
- Skuteczniejsze radzenie sobie z sytuacjami trudnymi
- Wypracowanie indywidualnych narzędzi polepszających jakości pracy
- Zwiększenie satysfakcji z kontaktów interpersonalnych

## PROGRAM

Trening pozwala uczestnikom zrozumieć, co powoduje, że sytuację zaczynają odbierać jako trudną, jak reaguje na nią ciało i psychika. Pozwala poznać zależności, jakie łączą reakcje ciała i psychiki. Wreszcie pozwala zapoznać się z technikami kontroli reakcji ciała i psychiki.

W szkoleniu pokazane są techniki pracy wykorzystywane w pracy ze sportowcami. W treningu wykorzystane są urządzenia kontrolujące stan aktywności organizmu, które dostarczają człowiekowi informacji zwrotnej (bio-feedback) o zmianach jego stanu fizjologicznego.

Panowanie nad wewnętrzną i/lub zewnętrzną presją oraz zastosowanie sportowych taktyk mentalnych w pracy nad zamierzonym rezultatem prowadzi finalnie do skutecznego osiągnięcia celów zarówno organizacji, jak i własnych.



## UMYSŁ:

### **Myślenie, które pomaga a myślenie, które przytłacza – czym się różnią?**

Geneza przekonań – co sprawia, że zakładamy porażkę

Przekonania pozytywne vs dezorganizujące pracę

Metody modyfikacji dezorganizujących przekonań – schemat TPS

Koncentracja zadaniowa a wynikowa

Mechanizm samospełniającego się proroctwa – analiza zjawiska

Specyficzna sytuacja trudna przełożony / podwładny – analiza eksperymentów psychologicznych oraz doświadczenia własne uczestników

## CIAŁO:

### **Co się dzieje z moim ciałem?**

Wskaźniki stresu – ciało jako mapa napięć

Znaczenie i rodzaje oddechu

Strategie pogłębiania samoświadomości własnego ciała

Urządzenia kontrolujące stan aktywności organizmu (bio-feedback)

## INTEGRACJA:

### **Ciało i umysł – dwa niezależne byty czy nierozzerwalna jedność?**

Ciało jako psychofizyczna jedność

Charakterystyczne obszary ciała kumulujące napięcie psychiczne

Od stresu do chorób somatycznych – konsekwencje długotrwałego napięcia

## OSOBISTY PROGRAM ZMIAN:

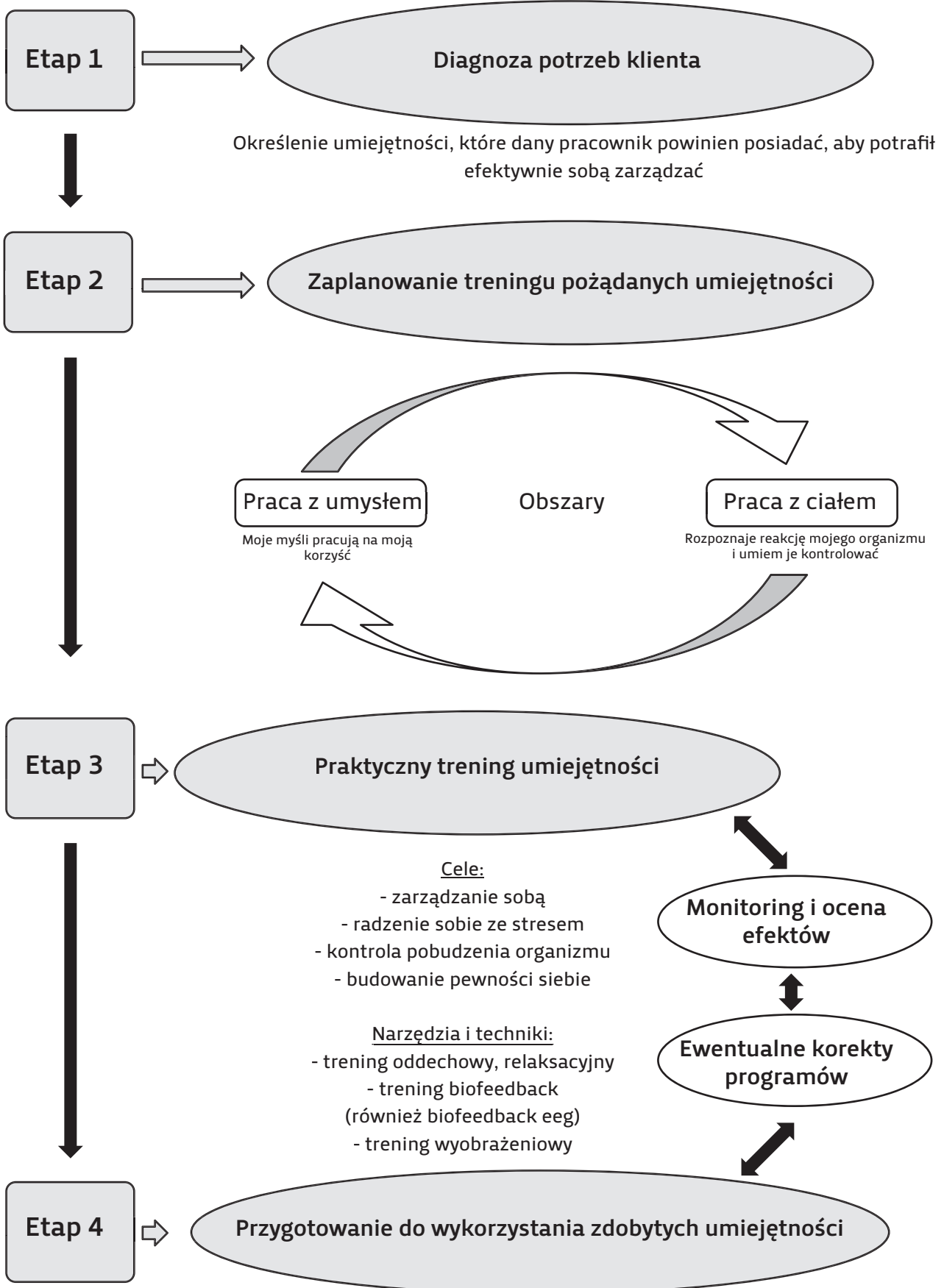
### **Jak opracować program, w którym poradzę sobie z presją i osiągnę swoje cele?**

Integracja metod pracy radzenia sobie z sytuacją trudną skupiona na następujących etapach:

- oddech – jako naturalny, najprostszy i skuteczny sposób opanowania reakcji ciała
- relaks – stanowiący naturalne rozwinięcie metod dających praktyczne umiejętności radzenia sobie z reakcjami ciała
- wizualizacje – skonstruowane w oparciu o indywidualne potrzeby uczestników szkolenia, zawierające opisy sytuacji omawianych we wcześniejszych etapach pracy



# WIZUALIZACJA PLANU SZKOLENIA



## KAMIL WÓDKA

- Psycholog specjalizujący się w pracy ze sportowcami
- Doktorant AWF Kraków
- Dwukrotnie (2008, 2010) uzyskał nominację na Psychologa Olimpijskiego przy Polskim Komitecie Olimpijskim
- Psycholog Polskiej Reprezentacji podczas Igrzysk Olimpijskich w Vancouver 2010
- Współpracował jako psycholog sportu m.in. z kadrami narodowymi (skoki narciarskie, narciarstwo alpejskie, kajakarstwo górskie, akrobatyka sportowa), klubami ekstraklasy (MKS Cracovia SSA, KS Finepharm – Carlos Jelenia Góra) i indywidualnymi sportowcami
- Prowadzi również szkolenia z treningu mentalnego dla trenerów i sędziów sportowych



## MICHAŁ CZERSKI

- Psycholog, psychoterapeuta, absolwent Uniwersytetu Jagiellońskiego kierunku Psychologia Stosowana.
- Ukończył dwie specjalizacje: psychoterapia oraz metody i techniki oddziaływania psychologicznego, a także 4,5 – letnie całościowe szkolenie z zakresu psychoterapii (Katedra Psychiatrii Collegium Medicum w Krakowie)
- Dyrektor III oddziału Krakowskiego Instytutu Psychoterapii, gdzie prowadzi psychoterapię indywidualną, rodzinną i grupową
- Współpracował z Uniwersytetem Jagiellońskim, Uniwersytetem Pedagogicznym w Krakowie oraz Państwową Wyższą Szkołą Zawodową w Krośnie
- Zarówno w pracy terapeutycznej, jak i wykładowej oraz szkoleniowej, odwołuje się do teorii systemowej
- Jest autorem szkoleń, warsztatów z obszarów radzenia sobie ze stresem, rozwiązywania konfliktów, szukania i wzmacniania mocnych stron, budowania pewności siebie, skutecznej autoprezentacji, treningów integracyjnych, szkoleń umożliwiających doskonalenie własnych kompetencji komunikacyjnych, budowania zespołów, treningów twórczości
- Organizował warsztaty dla psychologów, nauczycieli, policji, pracowników socjalnych, urzędników, kadr zarządzających

