

**DLA KOGO:**

- Uprawiasz sport, jesteś zawodnikiem?
- Chcesz rozwijać swój mentalny potencjał?
- Przygotowujesz się do rywalizacji sportowej?
- Lubisz pracować w grupie, poznawać osoby, które łączy wspólna pasja?
- Jesteś pełnoletni/a?

ZAPRASZAMY

## **PODSTAWY MENTALNE - ODPORNOŚĆ, CELE, MOTYWACJA, PEWNOŚĆ -**

*„Pielęgnuj swoje marzenia. Trzymaj się swoich ideałów. Maszeruj śmiało według muzyki, którą tylko Ty słyszysz.  
Wielkie biografie powstają z ruchu do przodu, a nie oglądania się do tyłu”. Paulo Coelho*

**CO ZYSKASZ:**

- Wzmocnisz motywację, odporność psychiczną i pewność siebie.
- Rozpoznasz swoje rezerwy psychologiczne.
- Rozwiniesz umiejętności sprzyjające efektywnemu funkcjonowaniu w sporcie.
- Sformułujesz swoje cele, dowiesz się więcej o motywacji.

Każdy miesiąc: **warsztat + seans filmowy + 20% zniżki konsultacja ind.**

**JAK DOŁĄCZYĆ:**

- Wyślij wiadomość o tytule ” Strefa Zawodnika- Podstawy Mentalne” i wskaż wybrany termin warsztatów i ew. konsultacji.
- Poczekaj na maila zwrotnego.

**OSOBY PROWADZĄCE:**

**Magdalena Kemnitz** – Akredytowany Psycholog Polskiego Komitetu Olimpijskiego, magister psychologii, absolwent studiów podyplomowych Akademia Trenera, olimpijka, wielokrotna medalistka Mistrzostw Świata i Europy we wioślarstwie.

**Marcin Kochanowski** – Psycholog Sportu certyfikowany przez Polskie Towarzystwo Psychologiczne, Doktorant Uniwersytetu Gdańskiego, magister psychologii Uniwersytetu Łódzkiego.

**Karolina Chlebosz** – absolwentka psychologii i wychowania fizycznego. Stypendystka Gerlev Idrætshøjskole w Danii oraz Universidade Técnica de Lisboa – Faculdade de Motricidade Humana w Portugalii.

**INWESTYCJA:**

Warsztat 180zł

+ opcjonalnie konsultacja ind (zniżka 20% →) 90zł + film (nieodpłatnie)

## PODSTAWY MENTALNE - TERMINARZ

WARSZTATY ROZWOJOWO- EDUKACYJNE, KONSULTACJE INDYWIDUALNE, SEANSY FILMOWE

Marzec 2015 Budowanie odporności psychicznej							Kwiecień 2015 Wyznaczanie celów						
Po	Wt	Śr	Cz	Pi	So	Ni	Po	Wt	Śr	Cz	Pi	So	Ni
						1			<u>1</u>	2	3	4	5
2	3	4	5	6	7	8	6	7	8	9	10	11	12
9	10	11	12	13	14	15	13	14	<u>15</u>	16	17	18	19
16	17	18	19	20	21	22	20	21	22	23	24	25	26
23	24	25	26	27	28	29	27	28	<u>29</u>	30			
30	31												
Maj 2015 Podtrzymywanie motywacji							Czerwiec 2015 Zwiększanie pewności siebie						
Po	Wt	Śr	Cz	Pi	So	Ni	Po	Wt	Śr	Cz	Pi	So	Ni
				1	2	3	1	2	<u>3</u>	4	5	6	7
4	5	<u>6</u>	7	8	9	10	8	9	10	11	12	13	14
11	12	13	14	15	16	17	15	16	<u>17</u>	18	19	20	21
18	19	<u>20</u>	21	22	23	24	22	23	24	25	26	27	28
25	26	27	28	29	30	31	29	30	<u>1</u>				

### LEGENDA:

#### Warsztaty

sb 14:00-18:00  
nd. 9:00-13:00  
(do wyboru)

#### Seansy Filmowe

Pon. 18:30-20:30

Konsultacje indywidualne.  
Nieobowiązkowe, godzina i termin do wyboru

Terminy podkreślone:  
śr. warsztaty z zakresu relaksacji i regeneracji  
18:00-20:30

MIEJSCE: Poznań, ul. Słowackiego 16/1

## **PROGRAM:**

### **Marzec 2015 – „Budowanie Odporności Psychiczej”**

Umiejętność walki i stawiania przed sobą wyzwań w celu bycia lepszym, zwłaszcza w trudnych chwilach.

- Jak wzmocnić swoją odporność psychiczną?
- Jak przygotować się do konkretnych sytuacji, które stanowią wyzwanie?
- Jak oceniać postępy i dlaczego jest to ważne?

Warsztat: 22 marca godz. 9:00-13:00 (nd) lub 28 marca 2015, godz. 14:00-18:00 (sb)

Film: „Surferka z charakterem”, reżyseria Sean McNamara – 30.03.2015 g.18:30-20:30

Opcjonalnie konsultacje Indywidualne 60 min, termin do wyboru

### **Kwiecień 2015 – „Wyznaczanie Celów”**

Zadania jakie stawiasz przed sobą, plany jakie czynisz na kolejny dzień i na za pięć lat.

- Jak wyznaczać motywujące cele - ambitne, konkretne, terminowe, mierzalne i realistyczne?
- Jak śledzić postępy i brać odpowiedzialność za swoje wyniki?
- Jak i kiedy modyfikować cele?

Warsztat: 18 kwietnia godz. 14:00-18:00 (sb) lub 26 kwietnia godz. 9:00-13:00 (nd)

Film: „Za wszelką cenę”, reżyseria Clint Eastwood 27.04.2015 godz. 18:30-20:30

Opcjonalnie konsultacje Indywidualne 60 min, termin do wyboru .

### **Maj 2015 – „Podtrzymywanie motywacji”**

To co daje Ci napęd, energię do działania.

- Czym jest motywacja osiągnięć i jak ją ocenić?
- Co jest Twoją motywacją i co jej sprzyja?
- Jak motywować siebie i innych?

Warsztat: 10 maja godz. 9:00-13:00 (nd) lub 30 maja 2015, godz. 14:00-18:00 (sb)

Film: „Skrzydlaty Szkot”, reżyseria Douglas Mackinnon, 25.05.2014, godz. 18:30-20:30

Opcjonalnie konsultacje Indywidualne 60 min, termin do wyboru.

### **Czerwiec 2015 - „Zwiększanie Pewności Siebie”**

Wiara w posiadanie umiejętności sportowych potrzebnych do odniesienia sukcesu w danej dyscyplinie.

- Co buduje Twoją pewność siebie?
- Jak doświadczasz sukcesu i porażek, co one wnoszą w Twoje przygotowania?
- Dlaczego skupianie „na procesie” jest korzystniejsze niż na wyniku i jak to zrobić ?

Warsztat: 6 czerwca, godz. 14:00-18:00 (sb), 28 czerwca godz. 9:00-13:00 (nd),

Film: „Męski Sport” Jamie Linden 29.06.2015, godz. 18:30-20:30,

Opcjonalnie konsultacje Indywidualne 60 min, termin do wyboru.