

2018

**KONFERENCJA
WARSZTATOWA**



**Psychologia
i coaching
sportowy
w praktyce**



**25 listopada
2018 r.**



rejestracja
www.sport-edukacja.pl





PRELEGENCI

1

PAWEŁ HABRAT

PSYCHOLOG SPORTU

2

TOMASZ KURACH

PSYCHOLOG SPORTU

3

MAJA MARCINIAK

TRENER MENTALNY

4

GRZEGORZ WIĘCŁAW

PSYCHOLOG SPORTU I TRENER MENTALNY

II KONFERENCJA WARSZTATOWA
PSYCHOLOGIA I COACHING SPORTOWY
W PRAKTYCE



PRELEGENCI

1

PAWEŁ HABRAT

PSYCHOLOG SPORTU



Psycholog sportu z nominacją Psychologa Olimpijskiego przy Polskim Komitecie Olimpijskim, członek Sekcji Psychologii Sportu Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, podkomisji psychologicznej w Komisji Medycznej Polskiego Komitetu Olimpijskiego.

Od 2006 do chwili obecnej współpracuje z Polskim Związkiem Tenisa. Pracuje indywidualnie z zawodnikami różnych dyscyplin sportowych. Obecnie współpracuje z klubem Lechia Gdańsk i Reprezentacją Polski piłkarzy ręcznych, w przeszłości: psycholog reprezentacji Polski w piłce nożnej podczas Mistrzostw Europy EURO 2012.

Współpracował m.in.: drużyną Polonii Warszawa (Ekstraklasa), Jagiellonią Białystok (Ekstraklasa), czy KGHM Zagłębie Lubin (Ekstraklasa).

Współautor narzędzi diagnostyczno-treningowych dla sportowców oraz publikacji i książek z zakresu psychologii sportu między innymi: „Pod Presją” z Jerzym Dudkiem, „Uwierzyć w wygraną”, „Uwierzyć wygraną RAZ JESZCZE” oraz „Tennis Mental Game Secrets”. Wykładowca w Wyższej Szkole Trenerów Sportu oraz Wyższej Szkole Psychologii Społecznej. Współtwórca programu mentalnego MENTALfootball wchodzącego w skład systemu Football Lab. Główny prelegent konferencji i warsztatów Football Lab z zakresu psychologii sportu i coachingu.

II KONFERENCJA WARSZTATOWA

PSYCHOLOGIA I COACHING SPORTOWY
W PRAKTYCE



PRELEGENCI

2

TOMASZ KURACH

PSYCHOLOG SPORTU



Autor wielu znakomitych publikacji z psychologii sportu, absolwent Wydziału Psychologii Uniwersytetu Warszawskiego, a także wykładowca akademicki (Uniwersytet Warszawski, Uniwersytet SWPS). Współpracuje ze sportowcami, rodzicami i trenerami różnych dyscyplin, m.in. w piłce nożnej i tenisie. Członek Polskiego Towarzystwa Psychologicznego, Association for Applied Sport Psychology (AASP) oraz Fundacji Sportu Pozytywnego. Jest współautorem książek "Pod Presją. Jak wytrzymałość psychiczna pomaga zwyciężać" (na temat psychologii w piłce nożnej) oraz "Uwierzyć w wygraną" (dotyczącej psychologii w tenisie). Specjalizuje się w psychoedukacji oraz treningu mentalnym obejmującym takie tematy jak: autorski trening przygotowania na trudne sytuacje, trening koncentracji uwagi, budowanie pewności siebie, proces formułowania celów oraz skuteczne budowanie zespołu. Swoją filozofię pracy opiera na trzech głównych filarach: sprawdzonej wiedzy, innowacyjności oraz nienagannej etyce pracy..

II KONFERENCJA WARSZTATOWA

PSYCHOLOGIA I COACHING SPORTOWY
W PRAKTYCE



PRELEGENCI

3

MAJA MARCINIAK

TRENER MENTALNY



Trener mentalny współpracujący z zawodnikami sportów indywidualnych oraz z drużynami i klubami sportowymi z najwyższych klas rozgrywkowych. Specjalizuje się w treningu mentalnym zawodników sportów walk (współpracuje z współczesnymi gladiatorami, zawodnikami MMA, m.in. Tomasz Narkun, Maciej IROKEZ Jewtuszek, Tomasz Stasiak, Kamil Gniadek i inni) oraz w team-buildingu i treningu mentalnym drużyn sportowych. Jako jedyny trener mentalny w Polsce siedziała na ławce jako sztab szkoleniowy podczas rozgrywek ekstraklasy kobiet w piłce ręcznej. Z drużyną Pogoń Baltica Szczecin zdobyła brązowy i srebrny medal Mistrzostw Polski, współpracując przez trzy sezony jako trener mentalny. Aktualnie trener mentalny Kadry Narodowej Seniorów w Boksie Olimpijskim. W swojej pracy wykorzystuje takie metody jak trening mentalny, NLP, psychologia pozytywna, coaching, trening uważności, trening relaksacyjny, KAIZEN i wiele innych.

II KONFERENCJA WARSZTATOWA

PSYCHOLOGIA I COACHING SPORTOWY
W PRAKTYCE



PRELEGENCI

4

GRZEGORZ WIĘCŁAW

PSYCHOLOG SPORTU, TRENER MENTALNY



Trener zajmujący się psychologią sportu i treningiem mentalnym w sporcie. Absolwent Wydziału Psychologii i Komunikacji na Simon Fraser University (Vancouver, Kanada) oraz psychologii sportu i aktywności fizycznej na University of Jyväskylä (Jyväskylä, Finlandia) oraz absolwent psychologii rozwoju osobistego i coachingu na Uniwersytecie SWPS w Katowicach. Przez dwa lata prowadził badania przy Fińskim Ośrodku Badań nad Sportami Olimpijskimi KIHU nad wczesną specjalizacją sportową, które zostały wyróżnione trzecią nagrodą na konferencji Europejskiej Federacji Psychologii Sportu FEPSAC w Paryżu (maj 2013). Jako psycholog sportu - praktyk intensywnie publikuje na łamach takich pism jak: Magazyn Trenera, Asystent Trenera, Bieganie, Dyrektor Szkoły, Magazyn BE czy National Geographic Traveler), .

Jako prelegent prowadziłem warsztaty i wykłady na konferencjach dotyczących psychologii sportu i aktywności fizycznej, m.in. w Polsce, Finlandii, Niemczech, Belgii, Francji oraz na Cyprze. Swój warsztat pracy określa mianem "eklektycznego". Korzysta bowiem z klasycznych (np. trening wyobrażeniowy, relaksacja, wyznaczanie celów itp.) jak i alternatywnych (np. podejście oparte o praktykę uważności) narzędzi treningu mentalnego..

II KONFERENCJA WARSZTATOWA

PSYCHOLOGIA I COACHING SPORTOWY
W PRAKTYCE



WYKŁADY

UCZESTNICZYSZ WE WSZYSTKICH

1

PAWEŁ HABRAT

Mały krok duża zmiana - czyli o metodzie małych kroków w sporcie

2

TOMASZ KURACH

O procesie formułowania skutecznych celów w sporcie

3

MAJA MARCINIAK

Rozwijanie stylu przywódczego w pracy trenera sportowego

4

GRZEGORZ WIĘCŁAW

Jak budować mentalność zawodników? 10 najważniejszych wskazówek dla trenerów.

II KONFERENCJA WARSZTATOWA
PSYCHOLOGIA I COACHING SPORTOWY
W PRAKTYCE



WARSZTATY



WYBIERZ 2 SPOŚRÓD 4

1

PAWEŁ HABRAT

Mały krok duża zmiana - czyli o metodzie małych kroków w sporcie

2

TOMASZ KURACH

Sposoby radzenia sobie ze stresem i kontrolowania emocji

3

MAJA MARCINIAK

Jak odkryć i rozwijać własny styl przywódczy w pracy trenera sportowego

4

GRZEGORZ WIĘCŁAW

Trenerze, rozwijaj się ! coachingowe warsztaty

II KONFERENCJA WARSZTATOWA
PSYCHOLOGIA I COACHING SPORTOWY
W PRAKTYCE



HARMONOGRAM RAMOWY

9:00 - 9:30

Rejestracja uczestników

WYKŁADY

9.30-10.00

WYKŁAD NR 1

PAWEŁ HABRAT

Mały krok duża zmiana - czyli o metodzie małych kroków w sporcie

10.00-10.30

WYKŁAD NR 2

TOMASZ KURACH

O procesie formułowania skutecznych celów w sporcie (w kontekście jednostki, jak i całej drużyny)

10.30 - 11.00

PRZERWA KAWOWA

11.00-11.30

WYKŁAD NR 3

MAJA MARCINIAK

Rozwijanie stylu przywódczego w pracy trenera sportowego

11.30-12.00

WYKŁAD NR 4

GRZEGORZ WIĘCŁAW

Jak budować mentalność zawodników?
10 najważniejszych wskazówek dla trenerów.

12.00 - 13.00

LUNCH/PRZERWA KAWOWA

WARSZTATY WYBIERZ 2 SPOŚRÓD 4

13.00 - 15.00

GRUPA 1

**PAWEŁ
HABRAT**

Mały krok duża zmiana - czyli o metodzie małych kroków w sporcie

GRUPA 2

**TOMASZ
KURACH**

Sposoby radzenia sobie ze stresem i kontrolowania emocji

GRUPA 3

**MAJA
MARCINIAK**

Jak odkryć i rozwijać własny styl przywódczy w pracy trenera sportowego

GRUPA 4

**GRZEGORZ
WIĘCŁAW**

Trenerze, rozwijaj się!
coachingowe warsztaty

15.15 - 17.15

17.15 - 17.40

PANEL DYSKUSYJNY

17.40 - 17.45

PODSUMOWANIE I ZAKOŃCZENIE - WRĘCZENIE CERTYFIKATÓW