



FUNDACJA  
ROZWOJU  
PRZEMYSŁU



## Centrum Coachingu Mentalnego dla Juniorów

Numer usługi 2025/01/14/133955/2501587

📍 Warszawa / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 48 h

📅 22.03.2025 do 08.06.2025

12 900,00 PLN brutto

10 487,80 PLN netto

268,75 PLN brutto/h

218,50 PLN netto/h

## Informacje podstawowe

<b>Kategoria</b>	Biznes / Zarządzanie zasobami ludzkimi
<b>Sposób dofinansowania</b>	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
<b>Grupa docelowa usługi</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Rodzice, nauczyciele, trenerzy sportowi, doradcy</li><li>• Osoby lubiące pracę z dziećmi</li><li>• Osoby chcące urozmaicić swój warsztat edukacyjny o narzędzia treningu mentalnego w odniesieniu do pracy z młodzieżą i dziećmi</li></ul>
<b>Minimalna liczba uczestników</b>	2
<b>Maksymalna liczba uczestników</b>	25
<b>Data zakończenia rekrutacji</b>	15-03-2025
<b>Forma prowadzenia usługi</b>	stacjonarna
<b>Liczba godzin usługi</b>	48
<b>Podstawa uzyskania wpisu do BUR</b>	Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

## Cel

### Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje do poznania sposobów i narzędzi do pomagania dzieciom i młodzieży w budowaniu zdrowego poczucia własnej wartości, wysokiego poziomu pewności siebie, radzenia sobie z presją i oczekiwaniami oraz pracy nad koncentracją w przebudzowanej rzeczywistości.



Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
<p>Uczestnik planuje oraz organizuje szkolenia grupowe i sesje indywidualne w zakresie pracy z dzieckiem i nastolatkiem w obszarze pewności siebie, koncentracji i presji.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Opracowuje programy szkoleniowe dostosowane do potrzeb dzieci i nastolatków, uwzględniając różne poziomy pewności siebie i koncentracji.</li> <li>☒ Stosuje techniki i narzędzia wspierające rozwój pewności siebie, takie jak ćwiczenia z zakresu pozytywnego myślenia i wizualizacji sukcesu.</li> <li>☒ Projektuje sesje indywidualne z uwzględnieniem specyficznych potrzeb uczestników, pomagając im radzić sobie z presją i stresem.</li> <li>☒ Monitoruje postępy uczestników i dostosowuje metody pracy w oparciu o regularne oceny i feedback.</li> <li>☒ Wykorzystuje strategie motywacyjne i techniki relaksacyjne, aby wspierać koncentrację i zarządzanie stresem podczas sesji szkoleniowych.</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</p>
<p>Uczestnik organizuje pracę w oparciu o etyczne zasady funkcjonowania interpersonalnego.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>☒ Rozpoznaje i stosuje zasady etyki zawodowej w codziennej pracy, dbając o uczciwość, szacunek i poufność.</li> <li>☒ Promuje kulturę otwartości i zaufania w zespole, zachęcając do konstruktywnej komunikacji i współpracy.</li> <li>☒ Identyfikuje i rozwiązuje konflikty interpersonalne w sposób etyczny, z poszanowaniem praw i godności wszystkich stron.</li> <li>☒ Stosuje zasady równości i niedyskryminacji, zapewniając sprawiedliwe traktowanie wszystkich uczestników.</li> <li>☒ Monitoruje i ocenia przestrzeganie zasad etycznych w zespole, wprowadzając odpowiednie działania korygujące w razie potrzeby.</li> </ul>	<p>Test teoretyczny</p>

## Kwalifikacje

### Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

### Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się?

Tak

**Pytanie 2. Czy dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji?**

Tak

**Pytanie 3. Czy dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?**

Tak

## Program

Zjazd 1: Rozwój młodego człowieka, Trening mentalny z zawodnikiem i zespołem

Dzień 1 (10:00 - 18:00)

blok 1: definicja treningu mentalnego w ujęciu zawodu przyszłości

blok 2: model skutecznego treningu z grupą i jednostką

blok 3: autoanaliza zawodnika, narzędzia integracji

blok 4: mistrzowska siódemka

Dzień 2 (10:00 - 18:00)

blok 1: narzędzia do pracy indywidualnej

blok 2: narzędzia do pracy grupowej

blok 3: proces determinacji

blok 4: sesja przykładowa z klientem na podstawie uzyskanej wiedzy

Zjazd 2:

Budowanie pewności siebie, motywacji i trening radzenia sobie ze stresem

Dzień 1 (10:00 - 18:00)

blok 1: psychologia poznawcza i rozwojowa

blok 2: psychologia poznawcza i rozwojowa

blok 3: psychologia poznawcza i rozwojowa

blok 4: psychologia poznawcza i rozwojowa

Dzień 2 (10:00 - 18:00)

blok 1: emocje w życiu człowieka – podstawy teoretyczne

blok 2: emocje w życiu człowieka – narzędzia do prawidłowej obsługi

blok 3: metody radzenia sobie ze stresem i presją

blok 4: praca z treningiem wyobraźniowym

Zjazd 3: Trening koncentracji i praca z porażką + egzamin

Dzień 1 (10:00 - 18:00)

blok 1: tworzenie własnych narzędzi grywalizacji

blok 2: trening koncentracji

blok 3: skuteczna współpraca w zespole

blok 4: radzenie sobie z porażką

Dzień 2 (10:00 - 18:00)

blok 1: elementy skutecznej determinacji

blok 2: trening mentalny relacji junior-rodzic

ewaluacja procesu szkoleniowego

Grupa docelowa szkolenia:

- Rodzice, nauczyciele, trenerzy sportowi, doradcy
- Osoby lubiące pracę z dziećmi
- Osoby chcące urozmaicić swój warsztat edukacyjny o narzędzia treningu mentalnego w odniesieniu do pracy z młodzieżą i dziećmi

Szkolenie prowadzone jest w formie wykładu oraz ćwiczeń z użyciem materiałów dydaktycznych, ćwiczenia odbywają się w podgrupach dwuosobowych. 10 minut przerwy przysługuje po 30 minutach szkolenia każdorazowo w zależności od potrzeb grupy, przewidziana jest przerwa obiadowa

## Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 23

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>1 z 23</b> blok 1: definicja treningu mentalnego w ujęciu zawodu przyszłości (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Piotr Matulka	22-03-2025	10:00	12:00	02:00
<b>2 z 23</b> blok 2: model skutecznego treningu z grupą i jednostką (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Joanna Matulka	22-03-2025	12:00	14:00	02:00
<b>3 z 23</b> blok 3: autoanaliza zawodnika, narzędzia integracji (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Piotr Matulka	22-03-2025	14:00	16:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>4 z 23</b> blok 4: mistrzowska siódemka (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Joanna Matulka	22-03-2025	16:00	18:00	02:00
<b>5 z 23</b> blok 1: narzędzia do pracy indywidualnej (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Piotr Matulka	23-03-2025	10:00	12:00	02:00
<b>6 z 23</b> blok 2: narzędzia do pracy grupowej (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Joanna Matulka	23-03-2025	12:00	14:00	02:00
<b>7 z 23</b> blok 3: proces determinacji (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Piotr Matulka	23-03-2025	14:00	16:00	02:00
<b>8 z 23</b> blok 4: sesja przykładowa z klientem na podstawie uzyskanej wiedzy (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Joanna Matulka	23-03-2025	16:00	18:00	02:00
<b>9 z 23</b> blok 1: psychologia poznawcza i rozwojowa (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Piotr Matulka	12-04-2025	10:00	12:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
10 z 23 blok 2: psychologia poznawcza i rozwojowa (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Joanna Matulka	12-04-2025	12:00	14:00	02:00
11 z 23 blok 3: psychologia poznawcza i rozwojowa (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Piotr Matulka	12-04-2025	14:00	16:00	02:00
12 z 23 blok 4: psychologia poznawcza i rozwojowa (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Joanna Matulka	12-04-2025	16:00	18:00	02:00
13 z 23 blok 1: emocje w życiu człowieka – podstawy teoretyczne (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Joanna Matulka	13-04-2025	10:00	12:00	02:00
14 z 23 blok 2: emocje w życiu człowieka – narzędzia do prawidłowej obsługi (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Piotr Matulka	13-04-2025	12:00	14:00	02:00

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
<b>15 z 23</b> blok 3: metody radzenia sobie ze stresem i presją (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Joanna Matulka	13-04-2025	14:00	16:00	02:00
<b>16 z 23</b> blok 4: praca z treningiem wyobraźeniowym (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Piotr Matulka	13-04-2025	16:00	18:00	02:00
<b>17 z 23</b> blok 1: tworzenie własnych narzędzi grywalizacji (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Joanna Matulka	07-06-2025	10:00	12:00	02:00
<b>18 z 23</b> blok 2: trening koncentracji (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Piotr Matulka	07-06-2025	12:00	14:00	02:00
<b>19 z 23</b> blok 3: skuteczna współpraca w zespole (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Piotr Matulka	07-06-2025	14:00	16:00	02:00
<b>20 z 23</b> blok 4: radzenie sobie z porażką (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Joanna Matulka	07-06-2025	16:00	18:00	02:00



Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
21 z 23 blok 1: elementy skutecznej determinacji (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Joanna Matulka	08-06-2025	10:00	12:00	02:00
22 z 23 blok 2: trening mentalny relacji junior-rodzic (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	Piotr Matulka	08-06-2025	12:00	14:00	02:00
23 z 23 ewaluacja procesu szkoleniowego (co 30 min. szkolenia 10 min. przerwy w zależności od potrzeb)	-	08-06-2025	14:00	18:00	04:00

## Cennik

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	12 900,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	10 487,80 PLN
Koszt osobogodziny brutto	268,75 PLN
Koszt osobogodziny netto	218,50 PLN

## Prowadzący

Liczba prowadzących: 2



1 z 2



### Piotr Matulka

Absolwent Akademii Trenerów Mentalnych, Edycja 1. Trener Mentalny, Trener Sprzedaży i Zarządzania Zespołami, Mówca Motywacyjny. Socjolog – doradca psychospołeczny, pedagog, od 2012 roku dyplomowany trener biznesu. Od ponad 6 lat prowadzi szkolenia, programy rozwojowe dla firm i wykłady motywacyjne. Tworzy autorskie programy szkoleniowe szyte pod indywidualne oczekiwania. Obecnie prowadzi treningi mentalne dla trenerów piłkarskich i zawodników z Pogoń Szczecin Football Schools i Akademii Pogoni Szczecin oraz piłkarskich klas Arkoni Szczecin. Trenuje mistrzów Polski w zapasach, tenisistów, młodych piłkarzy – w tym reprezentantów Polski. W wolnych chwilach pisze artykuły do branżowego czasopisma „Asystent Trenera”.



2 z 2

### Joanna Matulka

Trenerka mentalna, terapeutka TCK, pedagog z wieloletnim doświadczeniem jako dyrektor placówek oświatowych.

## Informacje dodatkowe

### Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacje, materiały dydaktyczne

## Adres

ul. Grzybowska 43  
00-855 Warszawa  
woj. mazowieckie

Dwa pierwsze zjazdy odbędą się w Warszawie:  
Warszawa - ul. Grzybowska 43, 00-855 Warszawa  
Natomiast trzeci zjazd odbędzie się w Katowicach:  
Katowice - ul. Wojewódzka 12, 40-026 Katowice

### Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



### Karol Kaczmarowski

**E-mail** [biuro@furp.pl](mailto:biuro@furp.pl)

**Telefon** (+48) 516 806 267