

PROCESS HUB

PROCESS HUB
PROSTA SPÓŁKA
AKCYJNA



Atlas Trenera: sztuka zarządzania sobą i zespołem w pracy trenerskiej

Numer usługi 2025/01/27/152978/2524217

📍 Katowice / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 16 h

📅 26.04.2025 do 27.04.2025

5 200,00 PLN brutto

5 200,00 PLN netto

325,00 PLN brutto/h

325,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do trenerów z uprawnieniami wydanymi przez Polski Związek Piłki Nożnej oraz do osób ubiegających się o przyznanie licencji PZPN, którzy chcą rozwinąć swoje kompetencje miękkie, poprawić efektywność działań oraz budować trwałe i pozytywne relacje z uczestnikami swoich szkoleń.
Minimalna liczba uczestników	4
Maksymalna liczba uczestników	15
Data zakończenia rekrutacji	14-04-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	16
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usługi Szkoleniowo-Rozwojowej PIFS SUS 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Szkolenie przygotowuje uczestników/czek do efektywnego wykorzystania kluczowych kompetencji menadżerskich i osobistych w obszarach komunikacji, budowania zespołu oraz prowadzenia treningów piłki nożnej.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
	Definiuje kluczowe kompetencje osobiste, mentalne, społeczne i menadżerskie	Test teoretyczny
Charakteryzuje techniki efektywnej komunikacji i budowania relacji	Wymienia główne narzędzia komunikacyjne i ich zastosowanie w pracy trenera	Test teoretyczny
	Opisuje znaczenie samoświadomości i zarządzania emocjami	Test teoretyczny
	Wskazuje narzędzia do zarządzania emocjami i stresem	Test teoretyczny
Buduje relacje w zespole, stosując odpowiednie techniki komunikacyjne	Opracowuje strategie budowania zaangażowania w zespole	Test teoretyczny
	Projektuje sposób rozwiązywania konfliktów	Test teoretyczny
Dostosowuję styl i sposób komunikacji do potrzeb rozmówcy w celu skutecznego przekazania informacji	Wskazuje kryteria prawidłowej komunikacji interpersonalnej	Test teoretyczny

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Tak, dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji zawiera opis efektów uczenia się.

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

Tak, dokument potwierdza, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji.

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

Tak, dokument potwierdza zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji.

Program

Warunki niezbędne do spełnienia, aby realizacja usługi pozwoliła na osiągnięcie głównego celu: każdy uczestnik powinien posiadać minimum 2 miesięcznie doświadczenie w prowadzeniu/asystowaniu grup treningowych piłki nożnej.

Warunki organizacyjne: szkolenie nie wymaga specjalnych warunków organizacyjnych.

Walidacja: wykonywana w sposób zautomatyzowany on-line. Uczestnicy otrzymują kod QR do testu. Uczestnicy testu mogą skorzystać z **komputera dostarczonego przez organizatora szkolenia** lub **przystąpić do testu na własnym sprzęcie** (smartfonie, tablecie lub laptopie). Wymagania techniczne dotyczące własnego sprzętu:

System operacyjny

- Windows 10 / 11 lub macOS 11 i nowszy (dla laptopów i komputerów)
- Android 8.0 lub nowszy (dla smartfonów i tabletów)
- iOS 13.0 lub nowszy (dla iPhone i iPad)

Połączenie z internetem

- Uczestnicy muszą połączyć się z siecią Wi-Fi zapewnioną przez organizatora.
- Nie zaleca się korzystania z własnych danych mobilnych (LTE/5G) w celu uniknięcia problemów z dostępem do testu.

Przeglądarka internetowa

- Google Chrome (wersja 90 lub nowsza)
- Mozilla Firefox (wersja 85 lub nowsza)
- Safari (dla urządzeń Apple – wersja 13 lub nowsza)
- Microsoft Edge (wersja 90 lub nowsza)

Parametry sprzętowe

- Pamięć RAM: minimum 2 GB dla urządzeń mobilnych, 4 GB dla laptopów
- Wolna przestrzeń w pamięci urządzenia: min. 500 MB (aby zapewnić płynne działanie przeglądarki)

Uczestnicy, którzy napotkają trudności ze sprzętem, mogą skorzystać z komputerów udostępnionych przez organizatora.

W trakcie szkolenia przewidziano jedną dłuższą przerwę 30 minutową ok. godz. 13 oraz przerwy kawowe 10 minutowe co 1,5 h. Szkolenie jest prowadzone w godzinach zegarowych, zawiera 11h zajęć praktycznych (warsztaty, ćwiczenia, dyskusje grupowe i inne aktywne formy uczenia dorosłych) oraz 5h zajęć teoretycznych (wprowadzenie do modeli, analiza narzędzi).

Przerwy wliczone są w czas szkolenia.

Atlas Trenera to praktyczny program rozwoju kluczowych kompetencji miękkich w zawodzie trenera piłki nożnej. Program szkolenia bazuje na modelu kompetencji trenera 442 i obejmuje 4 kluczowe obszary oraz 18 najważniejszych kompetencji miękkich trenera. Dzięki tym kompetencjom, trener może lepiej poznać siebie i skuteczniej nad sobą panować po to by następnie lepiej rozumieć innych i efektywniej nimi zarządzać.

Ramowy Program Usługi:

1. Wprowadzenie do modelu 442 i kompetencji miękkich trenera
2. Kompetencje osobiste: Poznaj siebie

- Samoświadomość: rozpoznawanie mocnych stron i wartości
- Podejmowanie decyzji: świadome zarządzanie wyborami

1. Kompetencje mentalne: Zarządzaj sobą

- Dobrostan i pewność siebie: klucz do efektywności trenera
- Zarządzanie emocjami i stresem: narzędzia dla trenera

1. Kompetencje społeczne: Zrozum innych

- Budowanie relacji: podstawy efektywnej współpracy
- Efektywna komunikacja: jasne przekazywanie i odbieranie informacji
- Rozwiązywanie konfliktów: praktyczne narzędzia

1. Kompetencje menadżerskie: Zarządzaj innymi

- Motywowanie i inspirowanie: budowanie zaangażowania
- Budowanie zespołu: tworzenie i utrzymywanie efektywnych relacji

1. Podsumowanie i walidacja

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 22

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 22 Wprowadzenie do modelu 442 i kompetencji miękkich trenera	Konrad Czapeczka	26-04-2025	09:00	09:30	00:30
2 z 22 Samoświadomość: rozpoznawanie mocnych stron i wartości	Konrad Czapeczka	26-04-2025	09:30	10:20	00:50
3 z 22 Przerwa	Konrad Czapeczka	26-04-2025	10:20	10:30	00:10
4 z 22 Samoświadomość: rozpoznawanie mocnych stron i wartości	Konrad Czapeczka	26-04-2025	10:30	11:00	00:30
5 z 22 Podejmowanie decyzji: świadome zarządzanie wyborami	Konrad Czapeczka	26-04-2025	11:00	11:50	00:50
6 z 22 Przerwa	Konrad Czapeczka	26-04-2025	11:50	12:00	00:10
7 z 22 Dobrostan i pewność siebie: klucz do efektywności trenera	Konrad Czapeczka	26-04-2025	12:00	13:00	01:00
8 z 22 Przerwa obiadowa	Konrad Czapeczka	26-04-2025	13:00	13:30	00:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
9 z 22 Zarządzanie emocjami i stresem: narzędzia dla trenera	Konrad Czapeczka	26-04-2025	13:30	15:00	01:30
10 z 22 Przerwa	Konrad Czapeczka	26-04-2025	15:00	15:10	00:10
11 z 22 Budowanie relacji: podstawy efektywnej współpracy	Konrad Czapeczka	26-04-2025	15:10	17:00	01:50
12 z 22 Efektywna komunikacja: jasne przekazywanie i odbieranie informacji	Konrad Czapeczka	27-04-2025	09:00	10:20	01:20
13 z 22 Przerwa	Konrad Czapeczka	27-04-2025	10:20	10:30	00:10
14 z 22 Efektywna komunikacja: jasne przekazywanie i odbieranie informacji	Konrad Czapeczka	27-04-2025	10:30	11:50	01:20
15 z 22 Przerwa	Konrad Czapeczka	27-04-2025	11:50	12:00	00:10
16 z 22 Rozwiązywanie konfliktów: praktyczne narzędzia	Konrad Czapeczka	27-04-2025	12:00	13:00	01:00
17 z 22 Przerwa obiadowa	Konrad Czapeczka	27-04-2025	13:00	13:30	00:30
18 z 22 Motywowanie i inspirowanie: budowanie zaangażowania	Konrad Czapeczka	27-04-2025	13:30	14:50	01:20

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
19 z 22 Przerwa	Konrad Czapeczka	27-04-2025	14:50	15:00	00:10
20 z 22 Budowanie zespołu: tworzenie i utrzymywanie efektywnych relacji	Konrad Czapeczka	27-04-2025	15:00	16:15	01:15
21 z 22 Podsumowanie szkolenia	Konrad Czapeczka	27-04-2025	16:15	16:30	00:15
22 z 22 Walidacja (test cyfrowy)	-	27-04-2025	16:30	17:00	00:30

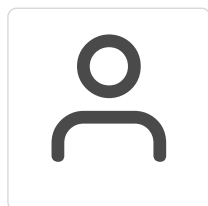
Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 200,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	325,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	325,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Konrad Czapeczka

Psycholog sportu, wykształcenie wyższe, autor serii szkoleń „Mentalny Kop”. Współtwórca Atlasu Trenera, narzędzia wspierającego rozwój kompetencji trenerskich. Posiada wieloletnie doświadczenie w pracy z zawodnikami i trenerami, koncentruje się na przygotowaniu mentalnym oraz budowaniu odporności psychicznej. Certyfikowany konsultant AQR International, uprawniony do pracy z narzędziem MTQ48 Sport, które skutecznie bada odporność psychiczną w środowisku sportowym. W ostatnich 5 latach przeszkolił ponad 1500 osób – sportowców, trenerów i kadry

zarządzające w zakresie psychologii sportu, zarządzania stresem oraz efektywnej komunikacji. Jako prelegent i trener prowadził liczne warsztaty i szkolenia, m.in. w ramach: VIII Kongresu Psychologii Sportu (Warszawa, 2018), Szkolenia „Trener jako psycholog” (2022), „Testy psychologiczne w pracy z zawodnikiem i klubem sportowym” (2021). Były piłkarz, młodzieżowy Mistrz Polski, który łączy doświadczenie zawodnicze z wiedzą psychologiczną, oferując nowoczesne i skuteczne podejście do treningu mentalnego. Doświadczenie zdobyte nie wcześniej niż 5 lat przed wprowadzeniem usługi

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Skrypt szkoleniowy

Informacje dodatkowe

Informacja o zwolnieniu z VAT: Dz. U. poz. 1722 §3, ust. 1, pkt 14 z dnia 20 grudnia 2013 roku.

Adres

ul. Dąbrówki 16/-
40-081 Katowice
woj. śląskie

II piętro

Kontakt



Maja Szuba

E-mail biuro@process-hub.com

Telefon (+48) 536 770 670