



Ewa Adamus
CENTRUM
EDUKACJI I
TURYSTYKI EWART

Brak ocen dla tego dostawcy

Trening mentalny metodą JBB - poprawa efektywności w działaniu, lepsze zarządzanie emocjami i osiągnięcie celów.

Numer usługi 2025/03/26/141847/2651015

📍 Wadowice / stacjonarna

👤 Mentoring

🕒 8 h

📅 30.04.2025 do 30.06.2025

1 080,00 PLN brutto

1 000,00 PLN netto

135,00 PLN brutto/h

125,00 PLN netto/h

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Sposób dofinansowania	wsparcie dla osób indywidualnych wsparcie dla pracodawców i ich pracowników
Grupa docelowa usługi	Grupa docelowa usługi treningu mentalnego Artura Adamusa to osoby, które chcą poprawić swoją psychikę, osiągnąć wyższy poziom efektywności, radzić sobie ze stresem oraz rozwinąć umiejętności niezbędne do osiągnięcia osobistych i zawodowych celów. Może to obejmować szeroką gamę osób, takich jak: Profesjonaliści i menedżerowie – osoby, które pracują w stresujących środowiskach i potrzebują narzędzi do zarządzania stresem, poprawy koncentracji oraz lepszego podejmowania decyzji w pracy. Sportowcy – osoby uprawiające sport na poziomie amatorskim lub profesjonalnym, które chcą poprawić swoją motywację, koncentrację i odporność psychiczną, aby osiągać lepsze wyniki. Studenci i młodzież – osoby młodsze, które chcą nauczyć się zarządzania emocjami, poprawić koncentrację i motywację, zwłaszcza w kontekście nauki i przygotowań do egzaminów. Osoby dążące do samorozwoju – osoby, które chcą poprawić swoją samoświadomość, poczucie wartości oraz rozwijać pozytywne nawyki, aby lepiej radzić sobie w życiu
Minimalna liczba uczestników	5
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	29-04-2025
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna

Cel

Cel edukacyjny

Po zakończeniu procesu treningu mentalnego uczestnik będzie przygotowany do:

1. Zarządzania stresem – skuteczna redukcja stresu i poprawa koncentracji.
2. Zwiększenia odporności psychicznej – lepsze radzenie sobie z przeciwnościami.
3. Wyznaczania i realizowania celów – efektywne planowanie i monitorowanie postępów.
4. Zwiększenia pewności siebie – poprawa samoświadomości i decyzji.
5. Zarządzania emocjami – lepsza kontrola emocji w trudnych sytuacjach.
6. Budowania pozytywnego obrazu siebie.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Kompetencje nabyte to umiejętności i wiedza, które uczestnik rozwija podczas procesu uczenia się. W kontekście treningu mentalnego, obejmują one: 1. Zarządzanie stresem – umiejętność redukcji stresu i utrzymywania spokoju. 2. Odporność psychiczna – lepsze radzenie sobie z trudnymi sytuacjami. 3. Wyznaczanie celów – zdolność do efektywnego planowania i realizacji. 4. Kontrola emocji – umiejętność rozpoznawania i zarządzania emocjami. 5. Komunikacja interpersonalna – skuteczne wyrażanie myśli i potrzeb. Efekty uczenia się to poprawa samoświadomości, pewności siebie, a także umiejętność zastosowania zdobytej wiedzy w praktyce, co przekłada się na lepszą efektywność zarówno w życiu osobistym, jak i zawodowym.	Kryteria weryfikacji osiągnięcia efektów to: 1. Samodzielne zarządzanie stresem – uczestnik radzi sobie ze stresem w codziennych sytuacjach. 2. Skuteczne wyznaczanie celów – potrafi ustalać cele i realizować je zgodnie z planem. 3. Kontrola emocji – umiejętnie zarządza swoimi emocjami w trudnych momentach. 4. Lepsza komunikacja – potrafi wyrażać swoje potrzeby i opinie w sposób klarowny i asertywny. Osiągnięcie tych kryteriów wskazuje na sukces w procesie uczenia się.	Prezentacja

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

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

Efekty uczenia się to zdobycie praktycznych umiejętności, zwiększenie samoświadomości oraz zdolność do stosowania wiedzy w życiu codziennym. Uczestnik rozwija pozytywne nawyki, poprawia zarządzanie stresem, wyznaczanie celów i skuteczną komunikację, co wspiera jego rozwój osobisty i zawodowy.

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

Program usługi treningu mentalnego Artura Adamusa:

1. Wprowadzenie do treningu mentalnego

- Poznanie celów uczestnika
- Ocena obecnych umiejętności i potrzeb
- Wstępna analiza stanu psychicznego i emocjonalnego

2. Moduł 1: Zarządzanie stresem i emocjami

- Techniki redukcji stresu (mindfulness, relaksacja)
- Ćwiczenia na kontrolowanie emocji i reakcje w stresujących sytuacjach

3. Moduł 2: Wyznaczanie celów i motywacja

- Określanie krótkoterminowych i długoterminowych celów
- Tworzenie planów działania
- Motywacja i utrzymanie zaangażowania

4. Moduł 3: Budowanie pewności siebie i odporności psychicznej

- Ćwiczenia na wzmocnienie samoświadomości
- Techniki wizualizacji sukcesów
- Strategie radzenia sobie z porażkami i trudnościami

5. Moduł 4: Komunikacja i relacje interpersonalne

- Praca nad asertywnością i skuteczną komunikacją
- Rozwiązywanie konfliktów i budowanie pozytywnych relacji

6. Podsumowanie i plan dalszego rozwoju

- Ocena postępów
- Dalsze kroki w rozwoju osobistym i zawodowym

Harmonogram:

1. Tydzień 1:

- Sesja wstępna (omówienie celów i analizy stanu)
- Moduł 1: Zarządzanie stresem i emocjami (2 sesje)

2. Tydzień 2:

- Moduł 2: Wyznaczanie celów i motywacja (2 sesje)

3. Tydzień 3:

- Moduł 3: Budowanie pewności siebie i odporności psychicznej (2 sesje)

4. Tydzień 4:
- Moduł 4: Komunikacja i relacje interpersonalne (2 sesje)
 - Podsumowanie i plan dalszego rozwoju (1 sesja)

Cały proces trwa 8 tygodni z regularnymi sesjami raz w tygodniu.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 0

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
Brak wyników.					

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 080,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	135,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	125,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Artur Adamus

Artur Adamus jest doświadczonym trenerem mentalnym, specjalizującym się w pracy z osobami dążącymi do poprawy swojej psychiki, osiągania sukcesów oraz rozwoju osobistego i zawodowego. Jego kariera obejmuje współpracę z szeroką gamą osób, w tym sportowcami, menedżerami, przedsiębiorcami oraz osobami pragnącymi poprawić swoje umiejętności mentalne.

Jako trener mentalny Artur Adamus wykorzystuje sprawdzone metody i techniki, takie jak mindfulness, psychologia pozytywna, techniki wizualizacji oraz różnorodne ćwiczenia mające na celu zwiększenie odporności psychicznej, koncentracji oraz skuteczności w działaniu. W swojej pracy skupia się na dostosowywaniu programów treningowych do indywidualnych potrzeb uczestników, dzięki czemu każdy proces rozwoju jest unikalny i dopasowany do celów klienta.

Artur Adamus ma również doświadczenie w pracy z reprezentantami Polski, zarówno w kontekście sportowym, jak i mentalnym. Jego praca z zawodnikami narodowych drużyn sportowych pozwalała im nie tylko poprawić wyniki sportowe, ale również lepiej radzić sobie z presją, stresem oraz emocjami, które pojawiają się w trakcie wielkich rywalizacji. Współpraca z najwybitniejszymi sportowcami w kraju udowodniła, jak kluczową rolę w osiągnięciu sukcesów odgrywa odpowiednie przygotowanie mentalne.

Trener Adamus pracuje również z menedżerami, pomagając im poprawić efektywność, zarządzać stresem oraz podejmować lepsze decyzje pod presją. Jego podejście opiera się na holistycznym spojrzeniu na człowieka.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Uczestnik treningu mentalnego Artura Adamusa otrzyma następujące materiały:

1. **Podręcznik treningu mentalnego** – zawierający teoretyczne podstawy oraz praktyczne ćwiczenia do wykonywania samodzielnie między sesjami.
2. **Arkusze do wyznaczania celów** – narzędzia pomagające w planowaniu krótko- i długoterminowych celów, z instrukcjami, jak monitorować postępy.
3. **Ćwiczenia i techniki zarządzania stresem** – zestaw ćwiczeń mindfulness, relaksacyjnych oraz technik na opanowanie emocji w trudnych sytuacjach.
4. **Karty afirmacyjne i wizualizacyjne** – inspirujące materiały do pracy nad pozytywnym myśleniem i wyobrażaniem sukcesów.
5. **Plan rozwoju osobistego** – indywidualny plan, który uczestnik może wykorzystać do dalszego rozwoju po zakończeniu treningu.
6. **Nagrania audio** – medytacje i ćwiczenia relaksacyjne, które wspierają pracę nad redukcją stresu i koncentracją.

Materiały te mają na celu wspieranie uczestnika w pracy nad sobą, umożliwiając kontynuowanie procesu rozwoju po zakończeniu programu.

Adres

ul. Wojska Polskiego 51a
34-100 Wadowice
woj. małopolskie

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Wi-fi

Kontakt



Artur Adamus

E-mail ewadamus@gmail.com

Telefon (+48) 575 090 302