



Interwencje kryzysowe w sporcie (szkolenie stacjonarne)

Numer usługi 2026/01/21/199420/3274166

1 906,50 PLN brutto
1 550,00 PLN netto
136,18 PLN brutto/h
110,71 PLN netto/h

CHAMPION
CONSULTING 4
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

📍 Sopot / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 11.04.2026 do 12.04.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do psychologów sportu, trenerów umiejętności mentalnych, psychologów, pedagogów i absolwentów kierunków psychologicznych , którzy posiadają podstawową wiedzę z zakresu psychologii sportu i chcą pogłębić swoje kompetencje zawodowe (ukończyli studia podyplomowe z psychologii sportu lub kurs/program z psychologii sportu min.160 h)
Minimalna liczba uczestników	14
Maksymalna liczba uczestników	22
Data zakończenia rekrutacji	10-04-2026
Forma prowadzenia usługi	stacjonarna
Liczba godzin usługi	14
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Certyfikat ICVC - SURE (Standard Usług Rozwojowych w Edukacji): Norma zarządzania jakością w zakresie świadczenia usług rozwojowych

Cel

Cel edukacyjny

Celem szkolenia jest rozwój kompetencji zawodowych psychologów sportu i trenerów mentalnych w zakresie praktycznego stosowania nowoczesnych metod pracy . Uczestnik po ukończeniu szkolenia potrafi prowadzić interwencje psychologiczne, rozpoznawać i reagować na trudności emocjonalne zawodników, wspierać ich w kryzysach, motywować do działania, budować odporność psychiczną oraz współpracować z trenerami i rodzicami w procesie wsparcia psychicznego sportowca.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik rozumie mechanizmy reakcji kryzysowych i etapy żałoby. Potrafi rozpoznać symptomy kryzysu u sportowca i dobrać odpowiednie formy wsparcia. Umie zastosować podstawowe zasady pierwszej pomocy psychologicznej. Wykazuje umiejętność utrzymania równowagi emocjonalnej podczas pracy z klientem w kryzysie.	Poprawnie identyfikuje typ i fazę kryzysu na podstawie opisu sytuacji. Stosuje adekwatne techniki reagowania (np. samowspółczucie, reorganizacja). Potrafi zaplanować działania wspierające po doświadczeniu trudnym. W refleksji pokazuje świadomość własnych granic i zasobów.	Obserwacja w warunkach rzeczywistych

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

Interwencje kryzysowe i perfekcjonizm w sporcie

Prowadząca: Kinga Legieta

Termin: 11–12 kwietnia 2026

Miejsce: Sopot, Klub Żeglarski Navigo

Dzień 1 | godz. 10:00–17:00

- 10:00–11:30 – Wprowadzenie do psychologii kryzysu i reakcji stresowych
- 11:30–11:45 – Przerwa kawowa
- 11:45–13:15 – Fazy żałoby i pierwsza pomoc psychologiczna
- 13:15–14:00 – Przerwa obiadowa
- 14:00–15:30 – Techniki wsparcia w sytuacjach kryzysowych
- 15:30–15:45 – Przerwa kawowa
- 15:45–17:00 – Ćwiczenia: rozmowa z zawodnikiem w kryzysie

Dzień 2 | godz. 9:00–16:00

- 9:00–10:30 – Perfekcjonizm w sporcie – rozpoznawanie i przeciwdziałanie
- 10:30–10:45 – Przerwa kawowa
- 10:45–12:15 – Techniki samowspółczucia i odbudowy odporności psychicznej
- 12:15–13:00 – Przerwa obiadowa
- 13:00–14:30 – Case study: plan wsparcia po doświadczeniu trudnym
- 14:30–14:45 – Przerwa kawowa
- 14:45–16:00 – Podsumowanie, omówienie strategii wdrożenia

Program

Zaawansowane szkolenie rozwojowe skierowane do psychologów sportu, trenerów mentalnych oraz absolwentów kierunków psychologicznych, którzy chcą pogłębić swój warsztat zawodowy i skuteczność w pracy ze sportowcami.

Szkolenie koncentruje się na praktycznym zastosowaniu nowoczesnych metod psychologicznych w sporcie, pozwalając uczestnikom lepiej rozumieć procesy emocjonalne, motywacyjne i kryzysowe u zawodników oraz reagować adekwatnie do sytuacji.

Zajęcia mają charakter **warsztatowo-treningowy**, z naciskiem na rozwój kompetencji praktycznych. Wykorzystywane są:

- praca na **case study (analiza przypadków z praktyki sportowej)**,
- **symulacje i odgrywanie ról**,
- **ćwiczenia indywidualne i grupowe**,
- **dyskusje refleksyjne i omówienia procesów**,
- **miniwykłady wprowadzające** uzupełnione o materiały wideo i narzędzia pracy.

Zaawansowane szkolenie rozwojowe skierowane do psychologów sportu, trenerów mentalnych oraz absolwentów kierunków psychologicznych, którzy chcą pogłębić swój warsztat zawodowy i skuteczność w pracy ze sportowcami.

Szkolenie koncentruje się na praktycznym zastosowaniu nowoczesnych metod psychologicznych w sporcie, pozwalając uczestnikom lepiej rozumieć procesy emocjonalne, motywacyjne i kryzysowe u zawodników oraz reagować adekwatnie do sytuacji.

Zajęcia mają charakter **warsztatowo-treningowy**, z naciskiem na rozwój kompetencji praktycznych. Wykorzystywane są:

- praca na **case study (analiza przypadków z praktyki sportowej)**,
- **symulacje i odgrywanie ról**,
- **ćwiczenia indywidualne i grupowe**,
- **dyskusje refleksyjne i omówienia procesów**,
- **miniwykłady wprowadzające** uzupełnione o materiały wideo i narzędzia pracy.

Szkolenie kończy się uzyskaniem zestawu praktycznych narzędzi możliwych do natychmiastowego wykorzystania w pracy z klientami sportowymi.

Program łączy naukę opartą na dowodach naukowych (evidence-based practice) z praktyką zawodową, stwarzając przestrzeń do refleksji, wymiany doświadczeń i rozwoju osobistego specjalistów.

Postępy uczestników będą weryfikowane na bieżąco podczas realizacji zajęć poprzez **obserwację w warunkach rzeczywistych**, analizę przypadków oraz praktyczne zadania.

Szkolenie kończy się elementem walidacji w formie praktycznej:

- **obserwacja pracy uczestnika w trakcie ćwiczeń, symulacji lub odgrywania ról**,
- **rozwiązywanie testów wiedzy i krótkich quizów sprawdzających zrozumienie treści**,

- analiza i omówienie studium przypadku (case study),
- prowadzenie fragmentów rozmów, interwencji lub sesji z zawodnikiem w warunkach symulowanych,
- udzielanie i przyjmowanie informacji zwrotnej w oparciu o model refleksyjnego uczenia się.

Weryfikacja ma charakter **formatywny (bieżący)** i **sumatywny (końcowy)** – pozwala ocenić stopień opanowania wiedzy, umiejętności praktycznych oraz postaw zawodowych w zgodzie z celami edukacyjnymi programu.

- 14:30–14:45 – Przerwa kawowa
- 14:45–16:00 – Podsumowanie, omówienie strategii wdrożenia

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 2

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 2 Interwencje kryzysowe i perfekcjonizm w sporcie	Kinga Legieta	11-04-2026	10:00	17:00	07:00
2 z 2 Interwencje kryzysowe i perfekcjonizm w sporcie	Kinga Legieta	12-04-2026	09:00	16:00	07:00

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	1 906,50 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	1 550,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	136,18 PLN
Koszt osobogodziny netto	110,71 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1
Kinga Legieta



Specjalizuje się w psychologii sportu i biznesu. Swoją pracę opiera na wiedzy zdobytej podczas studiów, licznych szkoleniach oraz własnych doświadczeniach sportowych – przez kilka lat reprezentowała Polskę jako siatkarka plażowa, zdobywając medale Mistrzostw Polski. Wierzy, że każda sytuacja życiowa jest cenną lekcją, dlatego nieustannie rozwija swoje kompetencje i poszerza kwalifikacje. Ukończyła pięcioletnie studia psychologiczne na Uniwersytecie Łódzkim oraz roczny program podyplomowy na Akademii Psychologii Sportu. Zdobywała doświadczenie podczas licznych praktyk, w tym stażu na Uniwersytecie w Chieti (Włochy), a swoją pracę poddaje regularnej superwizji.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Każdy uczestnik szkolenia otrzyma **kompletny zestaw materiałów dydaktycznych**, wspierających proces uczenia się przed, w trakcie i po zakończeniu zajęć.

W skład pakietu uczestnika wchodzi:

1. **1. Teczka szkoleniowa** zawierająca:

- wydrukowane prezentacje PowerPoint wykorzystywane podczas zajęć,
- zestaw praktycznych **narzędzi i formularzy** do pracy ze sportowcami,
- **workbook z case study** – zestaw scenariuszy i zadań do analizy oraz ćwiczeń w parach lub małych grupach.

1. **Materiały przygotowawcze przed szkoleniem** – zestaw artykułów i opracowań naukowych w formie PDF, pozwalających uczestnikom zapoznać się z podstawowymi pojęciami i przygotować do pracy warsztatowej.

2. **Materiały uzupełniające po szkoleniu** – dodatkowe opracowania, bibliografia, arkusze ćwiczeń oraz nagrania wybranych fragmentów wykładów, umożliwiające **utrwalenie i samodzielne pogłębienie wiedzy** po zakończeniu modułu.

3. Wszystkie materiały przekazywane są zarówno w formie **drukowanej**, jak i **cyfrowej**

Warunki uczestnictwa

Szkolenie jest skierowane do **psychologów sportu, trenerów umiejętności mentalnych, psychologów, pedagogów i absolwentów kierunków psychologicznych**, którzy posiadają podstawową wiedzę z zakresu psychologii sportu i chcą **pogłębić swoje kompetencje zawodowe (ukończyli studia podyplomowe z psychologii sportu lub kurs/program z psychologii sportu min. 160 h)**

Program jest przeznaczony dla specjalistów, którzy:

- prowadzą lub planują prowadzić indywidualne konsultacje psychologiczne z zawodnikami,
- chcą włączać nowoczesne metody pracy (ACT, dialog motywujący, interwencje kryzysowe) do swojej praktyki,
- poszukują **praktycznych narzędzi i metod pracy z emocjami, motywacją, stresem i kryzysem w sporcie**,

pragną rozwijać **świadomość zawodową i własny styl pracy psychologicznej**

Adres

ul. Bitwy pod Płowcami 67A

81-731 Sopot

woj. pomorskie

Szkolenie odbywa się w Sopockim Klubie Żeglarskim Navigo, położonym w bezpośrednim sąsiedztwie plaży i mariny w Sopocie. To kameralne i inspirujące miejsce, sprzyjające pracy warsztatowej, wymianie doświadczeń i rozwojowi osobistemu.

Zajęcia prowadzone są w salach szkoleniowych Klubu wyposażonych w niezbędne zaplecze dydaktyczne – rzutnik

multimedialny, ekran, tablicę flipchart oraz dostęp do Internetu.

Miejsce posiada zaplecze sanitarne dla uczestników.

Uczestnicy mają również możliwość korzystania z przestrzeni wspólnej z widokiem na Zatokę Gdańską, co tworzy przyjazną atmosferę i sprzyja koncentracji, refleksji oraz integracji grupy.

Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

Kontakt



Aleksandra Pogorzelska

E-mail kontakt@championconsulting.pl

Telefon (+48) 506 110 213