

**ACT (Terapia Akceptacji i Zaangażowania)
w sporcie (szkolenie stacjonarne)**

Numer usługi 2026/02/06/199420/3314271

1 906,50 PLN brutto

1 550,00 PLN netto

136,18 PLN brutto/h

110,71 PLN netto/h

198,28 PLN cena rynkowa ⓘ

CHAMPION
CONSULTING 4
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

📍 Sopot / stacjonarna

🏠 Usługa szkoleniowa

🕒 14 h

📅 07.03.2026 do 08.03.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Grupa docelowa usługi	Szkolenie jest skierowane do psychologów sportu, trenerów umiejętności mentalnych, psychologów, pedagogów i absolwentów kierunków psychologicznych i sportowych , 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	06-03-2026
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

Usługa przygotowuje uczestników do praktycznego zastosowania nowoczesnych metod psychologicznych w sporcie, pozwalając uczestnikom lepiej rozumieć procesy emocjonalne, motywacyjne i kryzysowe u zawodników oraz reagować adekwatnie do sytuacji.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Uczestnik omawia interwencje ACT wspierające akceptację trudnych emocji i dyskomfortu u zawodnika, tak aby umożliwić działanie zgodne z planem.	Uczestnik identyfikuje trudne myśli i emocje w opisanym przypadku (stres przedstartowy), dobiera element interwencji ACT oparty na akceptacji,	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik dobiera i prowadzi ćwiczenie ACT ukierunkowane na kontakt z chwilą obecną, wspierające koncentrację w treningu i zawodach.	Uczestnik identyfikuje moment w treningu lub starcie, w którym pojawia się spadek koncentracji, dobiera ćwiczenie „tu i teraz” adekwatne do sytuacji,	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik przeprowadza pracę nad wartościami sportowca i przełożyć je na cele oraz działania, które wzmacniają motywację i determinację.	Uczestnik identyfikuje 1–2 wartości istotne dla zawodnika na podstawie opisu sytuacji, dobiera odpowiadający im cel rozwojowy,	Obserwacja w warunkach symulowanych
Uczestnik zna i rozpoznaje 6 kluczowych technik ACT stosowanych w pracy ze sportowcem wyczynowym oraz potrafi wskazać ich zastosowanie w typowych sytuacjach treningowych i startowych.	Uczestnik, na podstawie 6 krótkich opisów sytuacji (np. stres przedstartowy, ruminacje po błędzie, spadek koncentracji, presja wyniku, ból/dyskomfort, niepewność), dobiera właściwą technikę ACT	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

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

ACT (Terapia Akceptacji i Zaangażowania) w sporcie (szkolenie stacjonarne)

Prowadzący: dr Daniel Krokosz

Termin: 7–8 marca 2026

Czas trwania: 14 godzin zegarowych (przerwy są wliczone w usługę)

Liczba godzin teoretycznych: 3h zegarowych

Liczba godzin praktycznych: 8,5 h zegarowych

Miejsce: Sopot, Klub Żeglarski Navigo

Dzień 1 | godz. 10:00–17:00

- 10:00–11:30 – Filozofia i podstawy modelu ACT w kontekście sportu
- 11:30–11:45 – Przerwa kawowa
- 11:45–13:15 – Uważność i kontakt z chwilą obecną – ćwiczenia praktyczne
- 13:15–14:00 – Przerwa obiadowa
- 14:00–15:30 – Akceptacja doświadczeń, defuzja poznawcza
- 15:30–15:45 – Przerwa kawowa
- 15:45–17:00 – Praktyczne zastosowanie narzędzi ACT w pracy ze sportowcem

Dzień 2 | godz. 9:00–16:00

- 9:00–10:30 – Wartości i zaangażowane działanie – jak budować motywację wewnętrzną
- 10:30–10:45 – Przerwa kawowa
- 10:45–12:15 – Praca w parach: prowadzenie mini-interwencji ACT
- 12:15–13:00 – Przerwa obiadowa
- 13:00–14:30 – Analiza przypadków z praktyki uczestników
- 14:30–14:45 – Przerwa kawowa
- 14:45–15:30 – Podsumowanie
- 15:30–16:00 – Walidacja przeprowadzona będzie przez Aleksandrę Pogorzelską - test teoretyczny generowany automatycznie

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**.

Moduł kończy się elementem walidacji w formie testu on-line, do którego uczestnik otrzyma link (ankieta google).

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

Walidacja odbywa się w terminie od 07.03.2026 do 08.03.2026 r. Walidacja odbędzie się w warunkach symulowanych.

Co podlega walidacji (zgodność z celem usługi):

Walidacja obejmuje weryfikację osiągnięcia efektów uczenia się określonych w Karcie Usługi, związanych z praktycznym zastosowaniem wiedzy o ACT w sporcie, w szczególności:

1. **rozpoznawanie:** rozpoznawanie kluczowych procesów ACT u sportowca (m.in. unikanie doświadczeń, „utknięcie” w myślach, spadek kontaktu z chwilą obecną, utrata kontaktu z wartościami, sztywność zachowania pod presją),
2. **różnicowanie:** różnicowanie doboru technik ACT w zależności od momentu cyklu sportowego (przed startem / w trakcie startu / po starcie / w treningu / w regeneracji) oraz typu trudności (lęk, presja wyniku, ból/dyskomfort, niepewność, błąd),

To jest bezpośrednio spójne z celem: lepsze rozumienie procesów emocjonalnych, motywacyjnych i kryzysowych oraz adekwatne reagowanie.

Rozdzielenie procesu kształcenia i walidacji:

Walidacja jest prowadzona z zachowaniem rozdzielności funkcji pomiędzy procesem szkoleniowym a procesem walidacji:

- walidację przeprowadza **osoba (Aleksandra Pogorzelska) wyznaczona jako walidator**, która **nie prowadzi** tej części dydaktycznej. Osoba walidująca obecna jest na całości szkolenia i obserwacji w warunkach symulowanych dokonuje podczas części praktycznych.
- uczestnik otrzymuje **link do testu online** (formularz Google/Google Forms). Test jest wykonywany samodzielnie w trybie zdalnym w ostatniej części szkolenia. **Wynik będzie** udostępniony uczestnikowi w formie wiadomości e-mail (zgodnie z ustawieniami formularza).

Dokumentowanie walidacji i potwierdzenie uzyskania kompetencji:

Pozytywny wynik walidacji potwierdzany jest **zaświadczeniem/certyfikatem** zawierającym:

- informację o uzyskaniu kompetencji (efekty uczenia się),
- potwierdzenie przeprowadzenia walidacji w oparciu o zdefiniowane kryteria weryfikacji,
- datę, zakres szkolenia i dane organizatora.

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 15

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 15 Filozofia i podstawy modelu ACT w kontekście sportu	WOJCIECH POGORZELSKI	07-03-2026	10:00	11:30	01:30
2 z 15 Przerwa kawowa	Kamil Damentka	07-03-2026	11:30	11:45	00:15
3 z 15 Uważność i kontakt z chwilą obecną – ćwiczenia praktyczne	Kamil Damentka	07-03-2026	11:45	13:15	01:30
4 z 15 Przerwa obiadowa	Kamil Damentka	07-03-2026	13:15	14:00	00:45

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
5 z 15 Akceptacja doświadczeń, defuzja poznawcza	Kamil Damentka	07-03-2026	14:00	15:30	01:30
6 z 15 Przerwa kawowa	Kamil Damentka	07-03-2026	15:30	15:45	00:15
7 z 15 Praktyczne zastosowanie narzędzi ACT w pracy ze sportowcem	Kamil Damentka	07-03-2026	15:45	17:00	01:15
8 z 15 Wartości i zaangażowane działanie – jak budować motywację wewnętrzną	Kamil Damentka	08-03-2026	09:00	10:30	01:30
9 z 15 Przerwa kawowa	Kamil Damentka	08-03-2026	10:30	10:45	00:15
10 z 15 Praca w parach: prowadzenie mini-interwencji ACT	Kamil Damentka	08-03-2026	10:45	12:15	01:30
11 z 15 Przerwa obiadowa	Kamil Damentka	08-03-2026	12:15	13:00	00:45
12 z 15 Analiza przypadków z praktyki uczestników	Kamil Damentka	08-03-2026	13:00	14:30	01:30
13 z 15 Przerwa kawowa	Kamil Damentka	08-03-2026	14:30	14:45	00:15
14 z 15 Podsumowanie	Kamil Damentka	08-03-2026	14:45	15:30	00:45
15 z 15 Walidacja - test teoretyczny generowany automatycznie	-	08-03-2026	15:30	16:00	00:30

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: 2



1 z 2

WOJCIECH POGORZELSKI

Dr Daniel Krokosz jest psychologiem sportu, wykładowcą akademickim i doktorem nauk o kulturze fizycznej. Specjalizuje się w psychofizjologii stresu oraz terapii EEG biofeedback. Jest członkiem Sekcji Psychologii Sportu Polskiego Towarzystwa Psychologicznego oraz European Federation of Sport Psychology (FEPSAC). Regularnie prowadzi praktykę psychologiczną (konsultacje, warsztaty, szkolenia)



2 z 2

Kamil Damentka

psycholog sportu, wykładowca akademicki oraz byłym zawodnikiem Kadry Narodowej w triathlonie. Ukończył studia magisterskie z psychologii na Uniwersytecie SWPS (Wydział w Sopocie) oraz Akademię Psychologii Sportu. Jest również trenerem umiejętności mentalnych PTNEPiB oraz pracownikiem dydaktycznym w Akademii Wychowania Fizycznego i Sportu im. Jędrzeja Śniadeckiego w Gdańsku.

W swojej pracy opiera się na Terapii Akceptacji i Zaangażowania (ACT), Psychologii Pozytywnej oraz Terapii Skoncentrowanej na Rozwiązaniach (TSR). Regularnie uczestniczy w konferencjach naukowych, dbając o to, by jego praktyka była oparta na najnowszych badaniach. Jego praca podlega stałej superwizji, co gwarantuje najwyższą jakość wsparcia, jakie oferuje zawodnikom.

Jako sportowiec przez osiem lat reprezentował Polskę w Kadrze Narodowej, zdobywając liczne medale mistrzostw Polski we wszystkich kategoriach wiekowych. Startował na arenie międzynarodowej, biorąc udział w Mistrzostwach Europy i Świata w kategoriach juniorskich i młodzieżowych. Jego największym osiągnięciem jest wicemistrzostwo świata w aquathlonie do lat 23. Obecnie trenuje bieganie na dystansie 5 km, z rekordem życiowym 15:04.

Łącząc doświadczenie zawodnicze z psychologią sportu, pomaga sportowcom rozwijać

umiejętności mentalne i osiągać pełen potencjał w rywalizacji. Pracuje zarówno gabinetowo jak i na obozach sportowych.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

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. **Teczka szkoleniowa** zawierająca:
 2. wydrukowane prezentacje PowerPoint wykorzystywane podczas zajęć,
 3. zestaw praktycznych **narzędzi i formularzy** do pracy ze sportowcami,
 4. **workbook z case study** – zestaw scenariuszy i zadań do analizy oraz ćwiczeń w parach lub małych grupach.
 5. **Materiały przygotowawcze przed szkoleniem** – zestaw artykułów i opracowań naukowych w formie PDF, pozwalających uczestnikom zapoznać się z podstawowymi pojęciami i przygotować do pracy warsztatowej.
 6. **Materiały uzupełniające po szkoleniu** – dodatkowe opracowania, bibliografia, arkusze ćwiczeń oraz nagrania wybranych fragmentów wykładów, umożliwiające **utrwalenie i samodzielne pogłębienie wiedzy** po zakończeniu modułu.
 7. 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 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**.

Informacje dodatkowe

Walidacja odbywa się w terminie od 07.03.2026 do 08.03.2026 r. Walidacja odbędzie się w warunkach symulowanych.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot pełniący funkcję Operatora lub Partnera Operatora w danym projekcie PSF lub w którymkolwiek Regionalnym Programie lub FERS albo przez podmiot powiązany z Operatorem lub Partnerem kapitałowo lub osobowo.

Usługa rozwojowa nie jest świadczona przez podmiot będący jednocześnie podmiotem korzystającym z usług rozwojowych o zbliżonej tematyce w ramach danego projektu.

Usługa rozwojowa nie obejmuje wzajemnego świadczenia usług w projekcie o zbliżonej tematyce przez Dostawców usług, którzy delegują na usługi siebie oraz swoich pracowników i korzystają z dofinansowania, a następnie świadczą usługi w zakresie tej samej tematyki dla Przedsiębiorcy, który wcześniej występował w roli Dostawcy tych usług. Cena usługi nie obejmuje kosztów niezwiązanych bezpośrednio

Adres

Sopot 67A
81-731 Sopot
woj. pomorskie

Szkolenie odbywa się w Sopotkim 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 aleksandra.pogorzelska@championconsulting.pl

Telefon (+48) 506 110 213