



Uwolnij potencjał - kompleksowy trening odporności psychicznej

Numer usługi 2026/02/23/207572/3356436

4 950,00 PLN brutto

4 950,00 PLN netto

275,00 PLN brutto/h

275,00 PLN netto/h

EWART AKADEMIA
ROZWOJU
TALENTÓW
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚĆ
CIĄ

Brak ocen dla tego dostawcy

📍 zdalna w czasie rzeczywistym

🗣️ Coaching

🕒 18 h

📅 13.03.2026 do 15.05.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty
Identyfikatory projektów	Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery
Grupa docelowa usługi	Szkolenie skierowane jest do osób funkcjonujących w warunkach podwyższonych oczekiwań, presji wyniku oraz częstej oceny zarówno w sporcie, jak i w życiu zawodowym. Program dedykowany jest w szczególności: • Sportowcom wszystkich dyscyplin (amatorom i profesjonalistom) chcącym budować silną tożsamość zawodnika i skutecznie regulować emocje w trakcie startów. • Trenerom oraz liderom zespołów, którzy chcą pełnić rolę liderów mentalnych, rozwijać psychologię szatni i budować zaufanie w grupach. • Rodzicom młodych sportowców, dążącym do stworzenia środowiska wspierającego rozwój mentalny dziecka bez nakładania destrukcyjnej presji. • Pracownikom korporacyjnym, menedżerom i liderom, którzy chcą przenieść mechanizmy „mentalności mistrzowskiej” do świata biznesu, aby lepiej zarządzać energią i fokusem. • Osobom walczącym z prokrastynacją oraz lękiem przed błędem, potrzebującym konkretnych protokołów resetu mentalnego i budowania odwagi do działania.
Minimalna liczba uczestników	1
Maksymalna liczba uczestników	1
Data zakończenia rekrutacji	08-03-2026

Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	18
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Znak Jakości Małopolskich Standardów Usług Edukacyjno-Szkoleniowych (MSUES) - wersja 2.0

Cel

Cel edukacyjny

Cel główny: Przygotowanie uczestników do świadomego rozwijania odporności psychicznej, koncentracji oraz budowania trwałej pewności siebie w warunkach wysokiej presji i stresu.

Efekt praktyczny: Uczestnicy nabędą umiejętność praktycznego wykorzystania narzędzi takich jak dialog wewnętrzny, wizualizacja oraz techniki regulacji emocji, co przełoży się na zwiększenie ich stabilności emocjonalnej i skuteczności w sytuacjach wymagających.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Stosuje techniki regulacji emocji i koncentracji w sytuacjach wymagających.	Prezentuje technikę „tu i teraz”, rutynę przedstartową oraz techniki oddechowe.	Test teoretyczny
Zarządza dialogiem wewnętrznym w celu wzmocnienia pewności siebie	Formułuje „zdania mocy” i wymienia techniki zastępowania myśli sabotujących.	Test teoretyczny
Uczestnik opisuje techniki koncentracji i wizualizacji stosowane w przygotowaniu mentalnym	wskazuje rodzaje wizualizacji, opisuje elementy rutyn koncentracyjnych oraz ich zastosowanie.	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

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

Nr spotkania	Temat i zakres tematyczny	Liczba godzin
1	Fundament mentalny i autodiagnoza. Budowanie tożsamości sportowca, wartości jako kompas decyzji, praca na potencjale i mocnych stronach	2 h
2	Odporność psychiczna w teorii i praktyce. Mechanizmy reakcji na stres i presję, model 4C, analiza indywidualnych reakcji organizmu.	2 h
3	Regulacja emocji i reset mentalny. Techniki oddechowe, zarządzanie napięciem, protokół „3 kroki po stracie” i powrót po błędzie.	2 h
4	Koncentracja i fokus. Skupienie na procesie zamiast wyniku, technika „tu i teraz”, budowanie rutyn przedstartowych.	2 h
5	Zarządzanie dialogiem wewnętrznym. Kontrola myśli, techniki „Zdanie mocy”, zamiana narracji sabotującej na wspierającą.	2 h
6	Mentalność mistrzowska (Growth Mindset). Odpowiedzialność za wynik, praca z krytyką, odwaga do działania i dyscyplina mentalna.	2 h
7	Relacje i komunikacja w zespole. Psychologia szatni, rola lidera mentalnego, komunikacja w emocjach i budowanie zaufania.	2 h
8	Integracja narzędzi i plan 90 dni. Tworzenie indywidualnego systemu rozwoju, cele procesowe, monitorowanie postępów i nawyki.	2 h

9	Walidacja efektów uczenia się. Przeprowadzenie testu wiedzy oraz weryfikacja indywidualnych planów mentalnych uczestników.	2 h
---	---	-----

Harmonogram

Liczba przedmiotów/zajęć: 9

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 9 Fundament mentalny: Tożsamość vs wynik i mapa potencjału.	-	13-03-2026	17:00	18:30	01:30
2 z 9 Odporność psychiczna: Mechanizmy presji i model 4C.	-	20-03-2026	17:00	18:30	01:30
3 z 9 Regulacja emocji: Techniki oddechowe i redukcja napięcia.	-	27-03-2026	17:00	18:30	01:30
4 z 9 Koncentracja i fokus: Technika „tu i teraz” oraz rutyny.	-	10-04-2026	17:00	18:30	01:30
5 z 9 Walidacja: Test wiedzy i weryfikacja planów mentalnych.	-	10-04-2026	18:30	20:00	01:30
6 z 9 Dialog wewnętrzny: Zarządzanie myślami i zdania mocy.	-	17-04-2026	17:00	18:30	01:30
7 z 9 Mentalność mistrzowska: Growth mindset i praca z krytyką.	-	24-04-2026	17:00	18:30	01:30

Przedmiot / temat zajęć	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
8 z 9 Relacje i komunikacja: Psychologia szatni i zaufanie.	-	08-05-2026	17:00	18:30	01:30
9 z 9 Plan działania: System nawyków i plan wdrożenia 90 dni.	-	15-05-2026	17:00	18:30	01:30

Cennik

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	4 950,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 950,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	275,00 PLN
Koszt osobogodziny netto	275,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 0

Brak wyników.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

- Materiały:** Każdy uczestnik otrzyma skrypt szkoleniowy, notatnik oraz długopis.
- Zwolnienie z VAT:** Usługa zwolniona z VAT na podstawie § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. (usługi kształcenia zawodowego finansowane ze środków publicznych).
- Warunki uczestnictwa:** Obecność na min. 80% zajęć oraz uzyskanie min. 80% punktów z testu wiedzy.
- Certyfikacja:** Po pozytywnym wyniku walidacji wydany zostanie certyfikat potwierdzający nadanie kompetencji.

Informacje dodatkowe

Obecność: Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej **80% zajęć** (rejestrowane czasem zalogowania na platformie).

Wynik walidacji: Uzyskanie minimum **80% punktów** z testu wiedzy przeprowadzonego online.

Warunki techniczne

WARUNKI TECHNICZNE (USŁUGA ZDALNA)

- **Platforma komunikacyjna:** Usługa będzie realizowana za pośrednictwem platformy (np. Zoom, Microsoft Teams lub Google Meet), która umożliwia przesyłanie obrazu i dźwięku w czasie rzeczywistym oraz interakcję między uczestnikiem a trenerem.
- **Wymagania sprzętowe:** Uczestnik musi posiadać komputer, laptop lub tablet z dostępem do kamery internetowej oraz mikrofonu.
- **Połączenie internetowe:** Zalecane jest stabilne łącze internetowe o minimalnej prędkości pobierania i wysyłania na poziomie 2 Mbps.
- **Oprogramowanie:** Aktualna wersja przeglądarki internetowej (np. Chrome, Firefox, Safari) lub zainstalowana aplikacja dedykowana dla wybranej platformy komunikacyjnej.
- **Materiały cyfrowe:** Skrypt szkoleniowy oraz arkusze ćwiczeń zostaną przesłane uczestnikowi w formacie PDF na wskazany adres e-mail przed rozpoczęciem zajęć.
- **Weryfikacja obecności:** Obecność jest potwierdzana na podstawie logowań do platformy oraz włączonej kamery w trakcie trwania sesji.

Kontakt



EWA ADAMUS

E-mail ewadamus@gmail.com

Telefon (+48) 663 484 667