



## Psychologia pewności siebie i odporności mentalnej w sporcie - w warunkach zielonej transformacji i zrównoważonego stylu życia

Numer usługi 2026/03/10/131563/3394751

5 242,00 PLN brutto  
4 261,79 PLN netto  
308,35 PLN brutto/h  
250,69 PLN netto/h  
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

K2 CENTRUM  
SZKOLENIOWO  
KONSULTINGOWE  
SPÓŁKA Z  
OGRANICZONĄ  
ODPOWIEDZIALNOŚ  
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

216 ocen

📍 Sosnowiec  
🏠 Usługa szkoleniowa  
📄 mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)  
🕒 17:00 h  
📅 20.06.2026 do 21.06.2026

## Informacje podstawowe

### Kategoria

Zdrowie i medycyna / Psychologia i rozwój osobisty

### Grupa docelowa usługi

Grupę docelową szkolenia stanowią zawodnicy i osoby aktywnie uprawiające sport na poziomie amatorskim, półprofesjonalnym i wyczynowym, uczestniczący w regularnym procesie treningowym. Szkolenie rozwija kompetencje mentalne: pewność siebie, koncentrację, regulację emocji, radzenie sobie z presją oraz wyznaczanie celów. Program wspiera także rozwój zielonych umiejętności związanych z racjonalnym zarządzaniem energią psychofizyczną, regeneracją i trwałą efektywnością działania.

Program dedykowany jest w szczególności mieszkańcom województwa śląskiego, uczestniczącym w projektach w ramach działań **6.06** oraz **10.17**, w ramach działań wspierających rozwój zawodowy, kwalifikacje przyszłości oraz edukację dorosłych.

### Minimalna liczba uczestników

1

### Maksymalna liczba uczestników

10

### Data zakończenia rekrutacji

19-06-2026

### Forma prowadzenia usługi

mieszana (stacjonarna połączona z usługą zdalną w czasie rzeczywistym)

### Liczba godzin usługi

17

# Cel

## Cel edukacyjny

Usługa potwierdza przygotowanie do świadomego rozwijania kwalifikacji mentalnych wspierających efektywne funkcjonowanie w sporcie. Uczestnik po zakończeniu usługi jest przygotowany do budowania pewności siebie, wyznaczania i realizowania celów, stosowania technik koncentracji, oddechu i regulacji emocji oraz radzenia sobie z presją startową. Ponadto jest przygotowany do racjonalnego zarządzania energią psychofizyczną, planowania wysiłku i regeneracji oraz zapobiegania przeciążeniom treningowym.

## Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje pojęcie pewności siebie w sporcie i mechanizmy jej rozwoju	rozróżnia elementy systemu kompetencji psychologicznych wspierających pewność siebie i stabilność emocjonalną zawodnika, wskazuje ich wpływ na trening i rywalizację.	Test teoretyczny
Wyjaśnia znaczenie racjonalnego gospodarowania zasobami fizycznymi i psychicznymi zawodnika.	opisuje metody świadomego planowania wysiłku i regeneracji w duchu efektywności energetycznej i zrównoważonego rozwoju.	Test teoretyczny
Rozróżnia przekonania wspierające i ograniczające działanie sportowe.	identyfikuje przekonania mające wpływ na koncentrację, motywację i efektywność zawodnika oraz opisuje ich konsekwencje dla zarządzania energią psychofizyczną.	Test teoretyczny
Analizuje własne kompetencje i umiejętności sportowe w oparciu o fakty i doświadczenie.	opracowuje zestawienie realnych umiejętności i obszarów do rozwoju, uwzględniając racjonalne gospodarowanie energią organizmu.	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje techniki regulacji emocji i pobudzenia w treningu i rywalizacji.	demonstruje wykorzystanie oddechu, kontroli napięcia mięśniowego i innych narzędzi w celu utrzymania stabilności działania i ograniczenia marnotrawstwa energii psychofizycznej	Analiza dowodów i deklaracji
Wdraża strategie koncentracji i zarządzania uwagą w warunkach presji startowej.	przedstawia sposób utrzymania uwagi na zadaniu podczas treningu i zawodów przy optymalnym wykorzystaniu zasobów psychofizycznych.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Buduje zdrowe relacje w środowisku sportowym, dbając o autonomię i asertywność.	opisuje metody komunikacji i wyznaczania granic w relacjach z trenerami, partnerami treningowymi i rodziną w sposób sprzyjający trwałej efektywności działania i ograniczaniu przeciążeń psychicznych	Test teoretyczny
Planuje i monitoruje cele oraz codzienne działania sportowe w sposób zasobooszczędny i zrównoważony.	opracowuje plan treningowy z celami SMART, harmonogramem wysiłku i regeneracji oraz strategiami minimalizującymi marnotrawstwo energii psychofizycznej zawodnika.	Analiza dowodów i deklaracji

## Kwalifikacje

### Kwalifikacje niewłączone do ZSK

#### Uznane kwalifikacje

Pytanie 3. Czy dokument jest certyfikatem wydawanym przez międzynarodowe instytucje?

TAK

Strona internetowa Instytucji Certyfikującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

Strona internetowa Instytucji Walidującej: <https://my-ps.eu/dzialalnosc-miedzynarodowa/>

#### Informacje

Nazwa Podmiotu prowadzącego walidację

Fundacja My Personality Skills

Nazwa Podmiotu certyfikującego

Fundacja My Personality Skills

## Program

### Moduł 1: Wprowadzenie – czym jest pewność siebie w sporcie

Moduł wprowadzający porządkuje pojęcie pewności siebie w sporcie i pokazuje, że nie jest ona cechą wrodzoną, lecz systemem kompetencji psychologicznych rozwijanych poprzez świadomą pracę nad własnym funkcjonowaniem mentalnym. Uczestnicy analizują mechanizmy wpływające na poziom pewności siebie oraz ich znaczenie w kontekście treningu i rywalizacji sportowej. W module omawiana jest również rola stabilności emocjonalnej, koncentracji oraz odpowiedzialnego zarządzania energią fizyczną i psychiczną zawodnika w procesie treningowym. Rozwijane w module kompetencje stanowią element zielonych umiejętności związanych z racjonalnym gospodarowaniem zasobami własnego organizmu, utrzymywaniem efektywności działania oraz ograniczaniem przeciążeń i strat energii psychofizycznej, co wspiera trwałość rozwoju zawodowego i zdolność funkcjonowania w warunkach intensywnej pracy i presji.

Dokumenty strategiczne:

1. RSI 2030 „Inteligentne Śląskie” – str. 49
2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41

## **Moduł 2: Moje umiejętności – budowanie zaufania do własnego warsztatu**

Moduł koncentruje się na rozpoznawaniu realnych umiejętności sportowych oraz budowaniu zaufania do własnego przygotowania treningowego. Uczestnicy uczą się analizować swoje kompetencje w sposób oparty na faktach i doświadczeniu sportowym, oddzielając rzeczywiste umiejętności od opinii, presji otoczenia lub błędnych przekonań. W module podkreślana jest rola świadomego korzystania z własnych zasobów fizycznych i mentalnych oraz ich efektywnego wykorzystania w procesie treningowym. Kompetencje te wspierają rozwój zielonych umiejętności związanych z racjonalnym zarządzaniem energią organizmu, unikania przeciążeń treningowych oraz efektywnego planowania wysiłku sportowego.

Dokumenty strategiczne:

1. RSI 2030 – str. 47
2. PRT WSL 2019–2030 – str. 42

## **Moduł 3: Moje przekonania – wpływ sposobu myślenia na działanie zawodnika**

Moduł poświęcony jest identyfikacji przekonań wpływających na funkcjonowanie zawodnika w sytuacjach presji startowej i rywalizacji sportowej. Uczestnicy analizują wewnętrzny dialog oraz sposób interpretowania wydarzeń sportowych i ich wpływ na koncentrację, motywację oraz skuteczność działania. Omawiane są przekonania wspierające rozwój zawodnika oraz przekonania ograniczające, które mogą prowadzić do spadku efektywności działania. Rozwijanie świadomości własnych schematów myślenia sprzyja stabilności funkcjonowania mentalnego i bardziej efektywnemu zarządzaniu energią psychiczną zawodnika, co stanowi element zielonych kompetencji związanych z odpowiedzialnym gospodarowaniem zasobami własnego organizmu.

Dokumenty strategiczne:

1. RSI 2030 – str. 49
2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41

## **Moduł 4: Moje emocje – regulacja pobudzenia i stabilność działania**

Moduł koncentruje się na rozpoznawaniu emocji pojawiających się w sporcie oraz rozwijaniu umiejętności ich regulacji w sytuacjach treningowych i startowych. Uczestnicy analizują reakcje emocjonalne przed startem i w trakcie rywalizacji oraz uczą się metod utrzymywania stabilności działania w sytuacjach napięcia. W module rozwijane są także zielone umiejętności poprzez naukę praktycznego zarządzania energią psychofizyczną zawodnika. Uczestnicy poznają techniki obniżania nadmiernego pobudzenia (np. kontrola oddechu, świadome obniżanie napięcia mięśniowego) oraz sposoby podnoszenia mobilizacji w sytuacji spadku energii. Umiejętności te pozwalają ograniczać impulsywne decyzje, zapobiegać przeciążeniom psychicznym, utrzymywać koncentrację na zadaniu oraz efektywnie wykorzystywać zasoby organizmu w trakcie treningu i startu.

Dokumenty strategiczne:

1. RSI 2030 – str. 49
2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41

## **Moduł 5: Moje otoczenie – wpływ środowiska sportowego 11;45-12;30**

Moduł analizuje rolę środowiska sportowego w budowaniu pewności siebie zawodnika. Uczestnicy przyglądają się wpływowi trenerów, partnerów treningowych oraz rodziny na własne funkcjonowanie mentalne i emocjonalne. Omawiane są mechanizmy przenoszenia oczekiwań otoczenia na decyzje sportowe zawodnika oraz sposoby zachowania autonomii w podejmowaniu decyzji treningowych. Świadome zarządzanie relacjami i komunikacją w środowisku sportowym sprzyja stabilności działania oraz ograniczaniu napięć i konfliktów, które mogą prowadzić do spadku efektywności pracy i nadmiernego obciążenia psychicznego.

Dokumenty strategiczne:

1. RSI 2030 – str. 47
2. PRT WSL 2019–2030 – str. 42

## **Moduł 6: Moja asertywność – zarządzanie granicami i energią zawodnika**

Moduł poświęcony jest rozwijaniu umiejętności asertywnej komunikacji w środowisku sportowym. Uczestnicy uczą się wyznaczać granice w relacjach zawodowych oraz komunikować własne potrzeby treningowe w sposób wspierający rozwój sportowy. Brak asertywności często prowadzi do przeciążenia treningowego, spadku motywacji oraz obniżenia jakości funkcjonowania zawodnika. Rozwijanie tej kompetencji pozwala lepiej zarządzać energią psychofizyczną i utrzymywać równowagę pomiędzy wymaganiami sportu a możliwościami organizmu, co wspiera trwałość funkcjonowania w sporcie wyczynowym.

- planowanie wysiłku i odpoczynku tak, by maksymalnie wykorzystać dostępne zasoby organizmu, minimalizując straty energii,
- odmawianie nadmiernych obciążeń w sposób asertywny, co chroni przed przeciążeniami i wypaleniem,
- świadome balansowanie między intensywnością treningu a regeneracją, co wspiera trwałość i zrównoważony rozwój sportowy,

- · optymalizację własnych procesów energetycznych, analogicznie do zasad transformacji energetycznej – przekierowywanie energii psychofizycznej tam, gdzie przynosi największą efektywność, zamiast jej marnotrawstwa na działania nieefektywne.

Dokumenty strategiczne:

1. RSI 2030 – str. 49
2. PRT WSL 2019–2030 – str. 42

### **Moduł 7: Moja akceptacja porażki – odporność psychiczna w sporcie**

Moduł koncentruje się na zmianie sposobu postrzegania błędów i porażek w sporcie. Uczestnicy analizują wpływ strachu przed przegraną na styl gry, decyzje podejmowane w trakcie rywalizacji oraz poziom ryzyka sportowego. Omawiane są strategie traktowania błędów jako elementu procesu rozwoju sportowego. Budowanie odporności psychicznej pozwala zawodnikom utrzymywać stabilność działania w długim procesie treningowym i skuteczniej adaptować się do zmieniających się warunków rywalizacji. Praktyczne zielone zastosowania obejmują:

- · świadome wykorzystanie własnych zasobów fizycznych i psychicznych w treningu i startach,
- · adaptację do zmieniających się warunków rywalizacji bez nadmiernego marnotrawstwa energii, co wspiera trwałą i zrównoważoną efektywność w sporcie.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – str. 49
- PRT WSL 2019–2030 – str. 41

### **Moduł 8: Moja koncentracja – utrzymywanie uwagi na zadaniu**

Moduł dotyczy rozwijania zdolności koncentracji w sporcie oraz utrzymywania uwagi na zadaniu w sytuacjach presji startowej. Uczestnicy poznają mechanizmy rozproszenia uwagi oraz uczą się metod powrotu do koncentracji w trakcie treningów i startów sportowych. W kontekście zielonych umiejętności uczestnicy praktycznie rozwijają świadomość zarządzania własnymi zasobami psychofizycznymi, łącząc efektywność energetyczną z odpornością psychiczną:

- Planowanie wysiłku i regeneracji w sposób minimalizujący marnotrawstwo energii psychicznej i fizycznej, co pozwala utrzymać stabilność działania podczas presji startowej.
- Monitorowanie i optymalizacja zasobów (czas, energia, koncentracja) przy użyciu dostępnych technologii, co wspiera świadome podejmowanie decyzji i zmniejsza ryzyko przeciążenia psychicznego.
- Utrzymywanie wysokiej jakości działania przy ograniczonym zużyciu zasobów pozwala rozwijać odporność mentalną, analogicznie do zasad efektywności energetycznej i niskoemisyjności w zielonej gospodarce.
- Stosowanie systematycznych przerw i strategii regeneracji minimalizuje nadmierne obciążenia, zwiększa zdolność koncentracji i sprzyja adaptacji do zmieniających się warunków, zgodnie z zasadami gospodarki cyrkularnej.

Dokumenty strategiczne:

- RSI 2030 – str. 47
- PRT WSL 2019–2030 – str. 42

### **Moduł 9: Moje radzenie sobie z lękiem – napięcie startowe jako zasób**

Moduł poświęcony jest zrozumieniu mechanizmów lęku startowego oraz jego wpływu na funkcjonowanie zawodnika. Uczestnicy uczą się rozpoznawać reakcje organizmu pojawiające się przed startem oraz interpretować napięcie jako naturalny element mobilizacji do działania. Omawiane są strategie przekierowywania napięcia emocjonalnego na koncentrację i skuteczne działania sportowe.

- **Monitorowanie stanu fizycznego i mentalnego** przy użyciu dostępnych technologii (np. aplikacje treningowe, sensory), wspierające świadome decyzje i oszczędność energii.
- **Optymalizacja działań w warunkach presji** poprzez powtarzalne procedury regulacji napięcia, co wspiera długofalową odporność psychiczną i trwałą efektywność treningową, zgodnie z zasadami zasobooszczędności i zrównoważonego rozwoju.

Dokumenty strategiczne:

1. RSI 2030 – str. 49
2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41

### **Moduł 10: Wprowadzenie – od świadomości do działania**

Uczestnicy analizują, w jaki sposób rozwój mentalny zawodnika wpływa na codzienne decyzje treningowe, planowanie wysiłku oraz sposób reagowania na wyzwania sportowe. Świadome zarządzanie procesem treningowym wspiera efektywne wykorzystanie zasobów fizycznych i mentalnych zawodnika oraz sprzyja długofalowej stabilności funkcjonowania w sporcie.

Dokumenty strategiczne:

1. RSI 2030 – str. 47
2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41

cd. w informacji dodatkowe

## Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 18

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>1 z 18</b> Wprowadzenie – czym jest pewność siebie w sporcie	Marek Kojda	20-06-2026	08:00	08:45	00:45	Tak
<b>2 z 18</b> Moje umiejętności – budowanie zaufania do własnego warsztatu	Marek Kojda	20-06-2026	08:45	09:30	00:45	Tak
<b>3 z 18</b> Moje przekonania – wpływ sposobu myślenia na działanie zawodnika	Marek Kojda	20-06-2026	09:30	10:15	00:45	Tak
<b>4 z 18</b> Moje emocje – regulacja pobudzenia i stabilność działania	Marek Kojda	20-06-2026	10:15	11:00	00:45	Tak
<b>5 z 18</b> przerwa	Marek Kojda	20-06-2026	11:00	11:15	00:15	Tak
<b>6 z 18</b> Moje otoczenie – wpływ środowiska sportowego	Marek Kojda	20-06-2026	11:15	12:00	00:45	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>7 z 18</b> Moja asertywność – zarządzanie granicami i energią zawodnika	Marek Kojda	20-06-2026	12:00	12:45	00:45	Tak
<b>8 z 18</b> Moja akceptacja porażki – odporność psychiczna w sporcie	Marek Kojda	20-06-2026	12:45	13:30	00:45	Tak
<b>9 z 18</b> Moja koncentracja – utrzymywanie uwagi na zadaniu	Marek Kojda	20-06-2026	13:30	14:15	00:45	Tak
<b>10 z 18</b> Moje radzenie sobie z lękiem – napięcie startowe jako zasób	Marek Kojda	20-06-2026	14:15	15:00	00:45	Tak
<b>11 z 18</b> Wprowadzenie – od świadomości do działania	Marek Kojda	21-06-2026	08:00	08:45	00:45	Tak
<b>12 z 18</b> Wyznaczanie celów w sporcie – od marzenia do działania	Marek Kojda	21-06-2026	08:45	09:30	00:45	Tak
<b>13 z 18</b> Małe kroki – budowanie realnego postępu	Marek Kojda	21-06-2026	09:30	10:15	00:45	Tak
<b>14 z 18</b> Budowanie nawyków zawodnika	Marek Kojda	21-06-2026	10:15	11:00	00:45	Tak

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin	Forma stacjonarna
<b>15 z 18</b> przerwa	Marek Kojda	21-06-2026	11:00	11:15	00:15	Tak
<b>16 z 18</b> Dyscyplina a motywacja w sporcie	Marek Kojda	21-06-2026	11:15	12:00	00:45	Tak
<b>17 z 18</b> Zarządzanie lękiem, napięciem i koncentracją – narzędzia praktyczne	Marek Kojda	21-06-2026	12:00	13:30	01:30	Tak
<b>18 z 18</b> Walidacja usługi - forma zdalna w czasie rzeczywistym	-	21-06-2026	13:30	14:15	00:45	Nie

## Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania w wysokości co najmniej 70% przysługuje Tobie zwolnienie z podatku VAT

### Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 242,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 261,79 PLN
Koszt osobogodziny brutto	308,35 PLN
Koszt osobogodziny netto	250,69 PLN
W tym koszt walidacji brutto	153,75 PLN
W tym koszt walidacji netto	125,00 PLN
W tym koszt certyfikowania brutto	153,75 PLN

# Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

## Marek Kojda

Dyplomowany coach oraz trener mentalny, specjalizujący się w rozwoju kompetencji osobistych i zawodowych, wspierający osoby oraz zespoły w osiąganiu celów w sposób świadomy i zrównoważony.

Ukończył Akademię Profesjonalnego Coachingu w Centrum Szkoleń i Psychologii Biznesu, zdobywając tytuł Dyplomowanego Coacha w programie obejmującym ponad 180 godzin zajęć praktycznych z ekspertami oraz superwizowane sesje coachingowe prowadzone przez coachów z międzynarodowymi akredytacjami. Jest również absolwentem programu Akademia Trenerów Mentalnych Sport, dzięki któremu rozwija kompetencje w zakresie budowania odporności psychicznej, motywacji oraz koncentracji.

Od ponad 5 lat rozwija swoje kwalifikacje i kompetencje uczestnicząc w wydarzeniach branżowych i konferencjach, m.in. XII Konferencji Coachingu „Coach w Biznesie” organizowanej przez Szkołę Główną Handlową w Warszawie, gdzie pogłębiał wiedzę w zakresie nowoczesnych metod coachingowych, budowania kultury coachingowej w organizacjach oraz wykorzystania nowych technologii w pracy rozwojowej.

W swojej pracy kładzie szczególny nacisk na zrównoważony rozwój człowieka, łącząc rozwój kompetencji zawodowych z dbałością o dobrostan psychiczny, równowagę między życiem zawodowym i prywatnym oraz odpowiedzialne podejście do pracy i relacji. Wspiera uczestników w budowaniu trwałych zmian, które sprzyjają nie tylko osiągnięciu wyników, ale także długofalowemu rozwojowi osobistemu i społecznemu.

# Informacje dodatkowe

## Informacje o materiałach dla uczestników usługi

cd. programu:

### Moduł 11: Wyznaczanie celów w sporcie – od marzenia do działania

Moduł koncentruje się na rozwijaniu umiejętności planowania celów sportowych w sposób uporządkowany i realistyczny. Uczestnicy uczą się odróżniać marzenia od konkretnych celów treningowych, formułować cele krótkoterminowe i długoterminowe oraz stosować metodę SMART do określania mierzalnych wskaźników postępów i planowania działań w czasie. Takie podejście wspiera utrzymanie motywacji, koncentracji i efektywne zarządzanie wysiłkiem treningowym. W kontekście zielonych umiejętności uczestnicy rozwijają praktyczne kompetencje związane z racjonalnym i zasobooszczędnym zarządzaniem energią:

- planowanie wysiłku w sposób efektywny, tak aby ograniczać przeciążenia fizyczne i psychiczne,
- świadome gospodarowanie czasem i energią w treningu, analogicznie do efektywności energetycznej w zielonej gospodarce,
- ustalanie realistycznych celów, które pozwalają optymalnie wykorzystywać dostępne zasoby organizmu,
- monitorowanie postępów i adaptacja planu w sposób minimalizujący marnotrawstwo energii i wspierający stabilną, długofalową efektywność sportową.

### Dokumenty strategiczne:

1. RSI 2030 – str. 47–49
2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41–42

## **Moduł 12: Małe kroki – budowanie realnego postępu**

Moduł pokazuje znaczenie stopniowego rozwoju sportowego opartego na systematycznych działaniach. Uczestnicy uczą się rozbijać duże cele sportowe na mniejsze etapy oraz planować codzienne działania prowadzące do ich realizacji. Podejście oparte na małych krokach pozwala utrzymywać stabilność działania oraz ograniczać przeciążenia treningowe i spadki motywacji. W kontekście zielonych umiejętności moduł rozwija praktyczne kompetencje w zakresie racjonalnego gospodarowania zasobami psychofizycznymi zawodnika, analogicznie do zasad efektywności energetycznej w zielonej gospodarce:

- planowanie codziennych działań treningowych tak, aby maksymalnie wykorzystać dostępne zasoby organizmu, unikając nadmiernych przeciążeń,
- stopniowe wprowadzanie intensywności i objętości treningowej w sposób zasobooszczędny i bezpieczny,
- monitorowanie postępów i adaptacja planu w duchu zrównoważonego rozwoju sportowego, co wspiera długofalową efektywność i odporność mentalną zawodnika,
- wdrażanie powtarzalnych, systematycznych działań, które minimalizują marnotrawstwo energii i zasobów psychofizycznych, wspierając trwały i stabilny rozwój.

Dokumenty strategiczne:

1. RSI 2030 – str. 49
2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41

## **Moduł 13: Budowanie nawyków zawodnika**

Moduł koncentruje się na roli nawyków w osiągnięciu wysokiej formy sportowej. Uczestnicy analizują znaczenie rutyny treningowej oraz powtarzalnych działań wspierających rozwój sportowy. Budowanie zdrowych nawyków treningowych i mentalnych sprzyja utrzymaniu stabilności działania oraz efektywnemu zarządzaniu energią i regeneracją organizmu.

Dokumenty strategiczne:

1. RSI 2030 – str. 47
2. PRT WSL 2019–2030 – str. 42

## **Moduł 14: Dyscyplina a motywacja w sporcie**

Moduł analizuje różnicę pomiędzy motywacją a dyscypliną w procesie treningowym. Uczestnicy uczą się budować system działania niezależny od chwilowych spadków motywacji oraz rozwijać odpowiedzialność za własny rozwój sportowy. Stabilność działania i konsekwencja w treningu pozwalają efektywnie wykorzystywać czas i zasoby zawodnika w długim okresie przygotowań sportowych.

Dokumenty strategiczne:

1. RSI 2030 – str. 49
2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41

## **Moduł 15: Zarządzanie lękiem, napięciem i koncentracją – narzędzia praktyczne**

Moduł rozwija praktyczne strategie radzenia sobie z lękiem startowym, napięciem emocjonalnym i rozproszeniem uwagi w sporcie. Uczestnicy uczą się:

- rozpoznawać sygnały napięcia psychofizycznego przed startem i w trakcie rywalizacji,
- stosować techniki przekierowywania uwagi i energii na działanie,
- wykorzystywać narzędzia oddechowe do regulacji układu nerwowego i obniżania napięcia emocjonalnego,
- stosować strategie koncentracyjne w powrocie do zadania po błędzie oraz utrzymywaniu uwagi na kluczowych elementach działania sportowego.

W kontekście zielonych umiejętności uczestnicy rozwijają zdolność efektywnego gospodarowania zasobami psychofizycznymi w sposób zrównoważony, analogicznie do efektywności energetycznej w zielonej gospodarce:

- planowanie wysiłku psychicznego i regeneracji w sposób ograniczający marnotrawstwo energii,
- stosowanie powtarzalnych, prostych narzędzi (oddechowych, koncentracyjnych) do utrzymania wydajności przy minimalnym „zużyciu zasobów” organizmu,
- świadome zarządzanie energią w warunkach presji startowej, co wspiera mentalną odporność i długofalową stabilność sportową,
- optymalizacja koncentracji i reakcji psychofizycznych w treningu i zawodach w duchu zasobooszczędności i zrównoważonego rozwoju.

Dokumenty strategiczne:

1. RSI 2030 – str. 47, 49

## Moduł 16: Walidacja

Test teoretyczny, sprawdzenie analizy dowodów i deklaracji. Prowadzony przez Fundacja My Personality Skills.

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut. Szkolenie obejmuje 17 godzin dydaktycznych, w tym **10 godzin zajęć teoretycznych i 6 godzin zajęć praktycznych - forma stacjonarna. Forma zdalna w czasie rzeczywistym - 1 h dydaktyczna.**

Przerwy nie wliczają się do czasu trwania usługi.

Usługa szkoleniowa jest zgodna z założeniami Regionalnej Strategii Innowacji Województwa Śląskiego 2030 „Inteligentne Śląskie”, w szczególności w obszarach:

- **Transformacja w kierunku zielonej i zrównoważonej gospodarki** – szkolenie rozwija kwalifikacji psychologiczne i decyzyjne niezbędne do funkcjonowania w warunkach presji, zmiany i niepewności towarzyszących transformacji ekologicznej oraz wdrażaniu rozwiązań niskoemisyjnych i zasobooszczędnych.
- **Efektywność procesów i ograniczanie strat** – program kształtuje umiejętność zarządzania energią mentalną, pracy z błędem i presją, co przekłada się na ograniczenie liczby pomyłek, poprawek, nadprodukcji oraz strat materiałowych i energetycznych w procesach pracy.

Usługa szkoleniowa rozwija zielone kwalifikacje horyzontalne, wspierające realizację celów klimatycznych i środowiskowych poprzez zmianę postaw, sposobu myślenia oraz stylu pracy uczestników. Szkolenie wspiera budowę zielonej gospodarki poprzez rozwój kompetencji psychologicznych i decyzyjnych, które:

- umożliwiają efektywne funkcjonowanie pracowników w środowisku pracy opartym na zasadach niskoemisyjności i zasobooszczędności,
- wspierają zarządzanie środowiskowe w przedsiębiorstwach, poprzez ograniczanie błędów, poprawek, nadprodukcji, strat materiałowych i energetycznych wynikających z przeciążenia psychicznego, presji i dezorganizacji pracy,
- zwiększają efektywność energetyczną i surowcową procesów pracy, dzięki lepszej koncentracji, zarządzaniu energią mentalną, regeneracji oraz odpowiedzialnemu podejmowaniu decyzji,

Każdy uczestnik otrzyma niezbędne materiały w postaci skryptu szkoleniowego, notatnika oraz długopisu.

Podmiotu certyfikujący wyda dokument potwierdzający nadanie określonej kwalifikacji - certyfikat.

Po zakończeniu szkolenia uczestnicy przystępują do egzaminu certyfikującego, który jest organizowany i oceniany przez podmiot zewnętrzny Fundacja My Personality Skills. Uczestnik otrzymuje wynik walidacji w dniu jej przeprowadzenia. Usługa szkoleniowa może korzystać ze zwolnienia z podatku od towarów i usług (VAT), zgodnie z obowiązującymi przepisami prawa podatkowego, wyłącznie w przypadku, gdy osoba otrzymująca usługę spełnia wszystkie przesłanki wymagane do zastosowania zwolnienia.

Aby skorzystać ze zwolnienia z podatku VAT, uczestnik zobowiązany jest do przedłożenia dostawcy usługi dokumentów lub oświadczeń potwierdzających spełnienie warunków uprawniających do zastosowania zwolnienia. Brak wymaganych dokumentów skutkuje opodatkowaniem usługi VAT według właściwej stawki.

**Usługa zwolniona z VAT na podstawie §3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień (Dz.U.2013 poz. 1722 z późniejszymi zmianami)**

## Warunki uczestnictwa

Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć oraz uzyskania 80% punktów z testu wiedzy.

Przed dokonaniem zapisu na usługę prosimy o kontakt celem weryfikacji, czy jest miejsce na dany termin szkolenia.

## Informacje dodatkowe

Ujęte godziny szkolenia są godzinami dydaktycznymi tj. 1 godz. = 45 minut. Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielanie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji. tzn. osoba prowadząca usługę, nie dokonuje weryfikacji efektów uczenia się uczestników usługi. Trener przygotowuje walidację: zaprojektował efekty uczenia się, kryteria weryfikacji przez określenie metod ich oceny po przygotowanie zestawu pytań testowych. Trener rozda testy uczestnikom. Nie ingeruje w jakiegokolwiek formie w ocenę wyników testu ani w proces jego wypełniania. Osoba walidująca zostaje zaangażowana dopiero na etapie oceny i weryfikacji efektów uczenia się uczestników. Nie prowadzi bezpośrednio działań związanych z tworzeniem i kompletowaniem dokumentacji walidacyjnej

# Warunki techniczne

Walidacja usługi zostanie przeprowadzona za pośrednictwem platformy ZOOM.

## Warunki techniczne

- urządzenie przenośne/mobilne lub stacjonarne (komputer/laptop/tablet) z kamerą, mikrofonem i głośnikami;
- procesor dwurdzeniowy 2GHz lub lepszy (zalecany czterordzeniowy) lub Core i5 Kaby Lake; min. 2GB pamięci RAM (zalecane 4GB lub więcej);
- system operacyjny taki jak min. Windows 8 (zalecany Windows 11), Mac OS wersja 10.13 (zalecana najnowsza wersja), Linux, Chrome OS;
- aktualne wersje przeglądarki np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Brave, Safari, Microsoft Edge, Opera, Internet Explorer, Yandex;
- uczestnik dysponuje łączem sieciowym spełniającym następujące parametry:
- dostęp do internetu o zalecanej szybkości - minimalna prędkość pobierania 2 Mb/s, prędkość wysyłania 512 kb/s;

Uczestnik dysponuje niezbędnym oprogramowaniem umożliwiającym dostęp do prezentowanych treści i materiałów;

Program darmowy.

Link do programu: <https://zoom.us/support/download>

Link będzie wysłany uczestnikom drogą mailową dwa dni przed rozpoczęciem usługi. Ważność linku obejmuje czas usługi.

## Adres

ul. gen. Władysława Andersa 15/211

41-200 Sosnowiec

woj. śląskie

## Udogodnienia w miejscu realizacji usługi

- Klimatyzacja
- Wi-fi

## Kontakt



**Jakub Majchrzak**

**E-mail** [jakub.majchrzak@k2csk.pl](mailto:jakub.majchrzak@k2csk.pl)

**Telefon** (+48) 518 442 584