



Ewelina Łuczyńska
FLOW

★★★★★ 4,8 / 5

1 671 ocen

PSYCHOLOGIA SPORTU ORAZ MOTYWACJA DLA TRENERÓW PROWADZĄCYCH ZAJĘCIA SPORTOWE Z DZIEĆMI ORAZ OSÓB PRACUJĄCYCH Z DZIEĆMI. Szkolenie.

Numer usługi 2026/04/16/45536/3492532

- 📄 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 🕒 40:00 h
- 📅 01.07.2026 do 30.09.2026

3 936,00 PLN brutto
3 200,00 PLN netto
98,40 PLN brutto/h
80,00 PLN netto/h
128,21 PLN cena rynkowa ⓘ

Informacje podstawowe

Kategoria	Inne / Edukacja
Grupa docelowa usługi	Trenerzy i instruktorzy sportowi pracujący z dziećmi i młodzieżą, osoby prowadzące zajęcia sportowe i rekreacyjne dla dzieci, nauczyciele wychowania fizycznego oraz edukatorzy zaangażowani w rozwój fizyczny i emocjonalny młodych osób, a także pedagodzy, animatorzy sportu i wychowawcy, którzy chcą rozwijać kompetencje w zakresie psychologii sportu, motywowania, budowania odporności psychicznej oraz skutecznej komunikacji z dziećmi i ich rodzicami.
Minimalna liczba uczestników	3
Maksymalna liczba uczestników	8
Data zakończenia rekrutacji	30-06-2026
Forma prowadzenia usługi	zdalna w czasie rzeczywistym
Liczba godzin usługi	40
Podstawa uzyskania wpisu do BUR	Standard Usług Szkoleniowo– Rozwojowych PIFS SUS 3.0

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do samodzielnego wdrażania aspektów psychologicznych w treningach z dziećmi i młodzieżą, w tym skutecznego motywowania zawodników, wspierania ich rozwoju emocjonalnego, budowania odporności

psychicznej oraz efektywnej komunikacji z zawodnikami i ich rodzicami.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
definiuje czym jest psychologia sportu	określa związek między rozwojem psychicznym a aktywnością fizyczną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	definiuje wybrane reakcje emocjonalne w sporcie	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
stosuje proste techniki relaksacyjne dla dzieci	wskazuje źródła stresu u dzieci	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	definiuje techniki radzenia sobie ze stresem dedykowane dla dzieci	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
uzasadnia rolę motywacji w sporcie	wskazuje różnice między motywacją wewnętrzną i zewnętrzną	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie
	określa, na czym polegają mechanizmy motywacyjne u dzieci	Test teoretyczny z wynikiem generowanym automatycznie

Kwalifikacje

Kompetencje

Usługa prowadzi do nabycia kompetencji.

Warunki uznania kompetencji

Pytanie 1. Czy dokument potwierdzający uzyskanie kompetencji lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem zawierają opis efektów uczenia się?

TAK

Pytanie 2. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają, że walidacja została przeprowadzona w oparciu o zdefiniowane w efektach uczenia się kryteria ich weryfikacji i zgodnie z zaplanowanymi metodami walidacji?

TAK

Pytanie 3. Czy dokument lub wyraźnie z nim powiązane inne dokumenty związane ze wsparciem potwierdzają zastosowanie rozwiązań zapewniających rozdzielenie procesów kształcenia i szkolenia od walidacji?

TAK

Program

Do realizacji celu szkolenia konieczne jest minimalne doświadczenie w obsłudze sprzętu komputerowego (komputer, laptop) oraz Internetu.

Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min., w trakcie jednego dnia szkoleniowego zajęć przewidziano 30 minut przerwy.

Dzień 1:

Moduł 1: Wprowadzenie do psychologii sportu. 4 h

- Definicja i znaczenie psychologii sportu.
- Specyfika pracy z dziećmi i młodzieżą w sporcie.
- Rozwój psychiczny dziecka a aktywność fizyczna.
- Rola trenera jako wychowawcy i lidera.

Moduł 2: Motywacja w sporcie dzieci i młodzieży. 6 h

- Motywacja w sporcie – rodzaje motywacji: wewnętrzna i zewnętrzna.
- Mechanizmy motywacyjne u dzieci.
- Jak motywować młodych zawodników w zależności od wieku.
- Przykłady technik motywacyjnych dostosowanych do dzieci.
- Błędy w motywowaniu dzieci i ich konsekwencje.
- Budowanie zaangażowania i radości z treningu.

Dzień 2:

Moduł 3: Motywacja długoterminowa i wyznaczanie celów. 5 h

- Motywacja długoterminowa – jak ją budować i utrzymywać.
- Wyznaczanie celów sportowych (krótko- i długoterminowych).
- Wzmacnianie systematyczności i wytrwałości.
- Budowanie poczucia sprawczości u dzieci.

Moduł 4: Emocje w sporcie dzieci. 5 h

- Rozpoznawanie emocji u dzieci.
- Jak rozmawiać o emocjach z młodymi zawodnikami.
- Narzędzia do wyrażania emocji.
- Reakcje emocjonalne w sporcie (stres, złość, frustracja).
- Praktyczne ćwiczenia na regulację emocji.

Dzień 3:

Moduł 5: Stres w sporcie i praca z emocjami. 4 h

- Stres przed zawodami i w trakcie treningów.
- Źródła stresu u dzieci.
- Techniki radzenia sobie ze stresem dedykowane dla dzieci
- Proste techniki relaksacyjne dla dzieci.

Moduł 6: Praca trenera z własnymi emocjami. 3 h

- Znaczenie samoświadomości emocjonalnej trenera.
- Wpływ emocji trenera na zawodników.
- Techniki radzenia sobie ze stresem i emocjami – samoregulacja trenera
- Budowanie postawy wspierającej.

Moduł 7: Komunikacja z zawodnikiem. 3 h

- Skuteczne techniki komunikacji z dziećmi.
- Jak udzielać konstruktywnej krytyki.
- Rola pozytywnego wzmocnienia.
- Czego nie mówić dzieciom – unikanie negatywnych komunikatów.

Dzień 4:

Moduł 8: Koncentracja i uwaga na treningach. 3 h

- Mechanizmy koncentracji u dzieci.
- Czynniki wpływające na spadek koncentracji.
- Techniki wspierające skupienie.
- Ćwiczenia i gry rozwijające koncentrację.

Moduł 9: Radzenie sobie z porażką i budowanie odporności psychicznej. 3 h

- Reakcje dzieci na przegraną.
- Jak rozmawiać z dzieckiem po porażce.
- Budowanie odporności psychicznej.
- Wzmacnianie poczucia własnej wartości.

Moduł 10: Wizualizacja i techniki mentalne. 2 h

- Wizualizacja sukcesów – podstawy.
- Zastosowanie technik wyobraźniowych w pracy z dziećmi.

Moduł 11: Relacje z rodzicami. 2 h

- Budowanie pozytywnych relacji z rodzicami.
- Rola rodzica w rozwoju sportowym dziecka.
- Podstawy skutecznej komunikacji z rodzicami.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 0

Przedmiot / temat	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
-------------------	------------	-----------------------	---------------------	---------------------	---------------

Brak wyników.

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	3 936,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	3 200,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	98,40 PLN
Koszt osobogodziny netto	80,00 PLN

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Sabina Gawleta

Z wykształcenia dietetyk kliniczny. Ukończyła studia licencjackie w Wyższej Szkole Zawodowej w Opolu na kierunku dietetyka (obecnie Uniwersytet Opolski), jest również „Psychodietetykę w praktyce” w Instytucie Psychodietetyki we Wrocławiu, a także kurs „Persolog”, aby jeszcze skuteczniej porozumiewać się z pacjentami. Od 6 lat pracuje z pacjentami klinicznymi oraz z osobami wymagającymi redukcji masy ciała. W swojej pracy wykorzystuje zarówno wiedzę o metabolizmie człowieka, jak i wiedzę z zakresu psychodietetyki. Stosując holistyczne podejście ułatwia pacjentom uzyskanie określonych celów terapii. Od 2020 roku prowadzi własną poradnię Holimed Dietetyka – w ramach tej działalności udziela konsultacji w zakresie dietetyki i pracuje indywidualnie z pacjentami klinicznymi ze schorzeniami typu nadciśnienie, insulinooporność, niedoczynność tarczycy, Hashimoto, zespół policystycznych jajników, endometrioza, a także tworzy spersonalizowane plany żywieniowe, rozpisuje zalecenia żywieniowe, suplementacyjne oraz co do stylu życia w danych jednostkach chorobowych, wspiera pacjentów w redukcji masy ciała oraz w prowadzeniu zdrowych nawyków żywieniowych. Od początku działania poradni pomogła ponad 200 osobom. Już podczas studiów prowadziła warsztaty dla dzieci i dorosłych na temat zdrowego odżywiania, a przez ubiegłe 5 lat przeprowadziła ponad 150 godzin szkoleniowych na tematy związane z odchudzaniem, suplementacją, prewencją chorób dietozależnych oraz profilaktyki raka jelita grubego.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Prezentacja multimedialna + skrypty szkoleniowe.

Warunki uczestnictwa

Udział w usłudze nie wymaga spełnienia żadnych dodatkowych warunków.

Informacje dodatkowe

1. W przypadku delegowania na szkolenie większej ilości pracowników istnieje możliwość zorganizowania szkolenia w dowolnej lokalizacji oraz w innym terminie. W tym celu zapraszamy do kontaktu.
2. Szkolenie nie wymaga wstępnego przygotowania.
3. Godzina zajęć jest równoznaczna z godziną dydaktyczną tj. 45 min., w trakcie szkolenia przewidziano 30 minut przerwy. W przypadku wystąpienia dodatkowych przerw czas trwania szkolenia zostanie wydłużony o czas dodatkowych przerw. W przypadku konieczności zrobienia wcześniejszej przerwy czas przerwy głównej zostanie skrócony o czas trwania wcześniejszej przerwy.
4. Po zakończonym szkoleniu uczestnik otrzymuje zaświadczenie o zakończeniu szkolenia.
5. Usługa szkoleniowa (nie dotyczy doradztwa) jest zwolniona z podatku VAT w przypadku, kiedy dofinansowanie wynosi co najmniej 70%.

Warunki techniczne

Szkolenie realizowane za pomocą platformy zoom. Wymagania techniczne sprzętu: procesor 2-rdzeniowy 2 GHz; 2 GB pamięci RAM; system operacyjny Windows 8 lub nowszy, MAC OS wersja 10.13; przeglądarka internetowa Google Chrome, Mozilla Firefox lub Safari; stałe łącze internetowe o prędkości 1,5 Mbps. Link dostępowy przesyłany uczestnikom na minimum dwa dni przed rozpoczęciem szkolenia. Ważność linku obejmuje czas usługi.

Kontakt



MARTYNA WÓJSIK

E-mail martyna.wojsik@flow-szkolenia24.pl

Telefon (+48) 512 093 957