



Szkolenie: Psychologia i coaching w sporcie

Numer usługi 2026/06/05/165578/3609242

5 000,00 PLN brutto

5 000,00 PLN netto

277,78 PLN brutto/h

277,78 PLN netto/h

264,37 PLN cena rynkowa ⓘ

LABA POLSKA
SPÓŁKA Z
OGRANICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 5,0 / 5

1 ocena

- 🏠 Usługa szkoleniowa
- 📄 zdalna w czasie rzeczywistym
- 👥 Zajęcia grupowe
- 🕒 18:00 h
- 📅 05.08.2026 do 14.09.2026

Informacje podstawowe

Kategoria	Styl życia / Sport
Identyfikatory projektów	Kierunek - Rozwój, Nowy start w Małopolsce z EURESEM, Małopolski Pociąg do kariery, Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe
Grupa docelowa usługi	<p>Szkolenie jest skierowane do osób zaangażowanych w działalność sportową, które chcą rozwijać kompetencje związane z wykorzystaniem psychologii sportu w praktyce. Grupę docelową stanowią trenerzy i trenerzy personalni pracujący z zawodnikami indywidualnymi oraz zespołami sportowymi, aktywni sportowcy, sportowcy kończący karierę oraz byli zawodnicy planujący rozwój w kierunku pracy trenerskiej, a także menedżerowie i koordynatorzy działający w branży sportowej. Uczestnikami mogą być osoby odpowiedzialne za rozwój zawodników, organizację procesu treningowego, budowanie współpracy w zespołach sportowych oraz wspieranie sportowców w osiągnięciu celów treningowych i startowych.</p> <p>Szkolenie jest skierowane również do uczestników projektów:</p> <ul style="list-style-type: none"> • „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe” realizowanego przez WUP w Szczecinie, • „MP” oraz „NSE” realizowanych przez WUP w Krakowie, • „Kierunek – Rozwój” realizowanego przez WUP Toruń. <p>oraz innych projektów współfinansowanych ze środków publicznych.</p>
Minimalna liczba uczestników	10
Maksymalna liczba uczestników	30
Data zakończenia rekrutacji	03-08-2026

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje uczestnika do samodzielnego planowania i wdrażania działań wykorzystujących psychologię sportu w procesie treningowym. Po szkoleniu uczestnik samodzielnie analizuje czynniki wpływające na motywację, koncentrację i odporność psychiczną sportowców, dobiera narzędzia wspierające radzenie sobie ze stresem i emocjami, prowadzi komunikację wspierającą rozwój zawodnika oraz wykorzystuje metody budowania współpracy w zespole i sztabie szkoleniowym.

Efekty uczenia się oraz kryteria weryfikacji ich osiągnięcia i Metody walidacji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Charakteryzuje rolę psychologii sportu w procesie treningowym oraz wyjaśnia wpływ czynników psychologicznych na funkcjonowanie sportowca.	Rozróżnia obszary psychologii sportu omawiane podczas szkolenia.	Test teoretyczny
	Identyfikuje czynniki wpływające na motywację, koncentrację, emocje i odporność psychiczną sportowca.	Test teoretyczny
	Wyjaśnia zależności pomiędzy przygotowaniem mentalnym a procesem treningowym.	Test teoretyczny
Charakteryzuje narzędzia i metody wspierające rozwój sportowca w sytuacjach treningowych i startowych.	Rozróżnia narzędzia wykorzystywane do wspierania motywacji, koncentracji i regulacji emocji.	Test teoretyczny
	Wskazuje zastosowanie wybranych metod w określonych sytuacjach sportowych.	Test teoretyczny
Analizuje sytuację sportową i dobiera działania wspierające zawodnika z wykorzystaniem narzędzi psychologii sportu.	Identyfikuje problemy przedstawione w opisie sytuacji sportowej.	Analiza dowodów i deklaracji
	Dobiera adekwatne działania wspierające zawodnika.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia wybór proponowanych rozwiązań.	Analiza dowodów i deklaracji

Efekty uczenia się	Kryteria weryfikacji	Metoda walidacji
Dobiera sposoby komunikacji oraz współpracy wspierające funkcjonowanie zawodnika i zespołu sportowego.	Wskazuje działania sprzyjające efektywnej komunikacji.	Analiza dowodów i deklaracji
	Rozróżnia zachowania wspierające i utrudniające współpracę.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia proponowane rozwiązania dla opisanej sytuacji.	Analiza dowodów i deklaracji
Ocena znaczenie świadomego i etycznego wykorzystywania narzędzi psychologii sportu w pracy ze sportowcami.	Wskazuje korzyści wynikające ze stosowania narzędzi psychologii sportu.	Analiza dowodów i deklaracji
	Uzasadnia potrzebę dostosowania działań do sytuacji zawodnika i zespołu.	Analiza dowodów i deklaracji
	Formułuje wnioski uwzględniające odpowiedzialność za rozwój sportowca.	Analiza dowodów i deklaracji

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

Program szkolenia odpowiada potrzebom trenerów, trenerów personalnych, aktywnych sportowców, sportowców kończących karierę, byłych sportowców oraz menedżerów działających w branży sportowej, którzy chcą rozwijać kompetencje z zakresu psychologii sportu i wykorzystywać je w pracy z zawodnikami oraz zespołami sportowymi.

Czas szkolenia: Usługa realizowana jest w wymiarze **18 godzin** zegarowych (po 60 minut), w tym: **17,5 godziny** zajęć dydaktycznych oraz 0,5 godziny walidacji efektów uczenia się.

- Liczba godzin teoretycznych – **7 godzin**
- Liczba godzin praktycznych – **10,5 godziny**
- Walidacja – 30 minut, realizowana po zakończeniu części dydaktycznej szkolenia, w ostatnim dniu usługi.

Szkolenie przeprowadzone będzie w formie zdalnej w czasie rzeczywistym. Zajęcia prowadzone są w krótkich modułach niewymagających stosowania przerw. Każdy uczestnik musi posiadać dostęp do komputera z Internetem. Uczestnikom przed zajęciami zostanie przesłany link do wideokonferencji na platformie Zoom.

Warunki organizacyjne: Zajęcia **teoretyczne** prowadzone są w formie wykładu online z prezentacją zagadnień oraz omówieniem przykładów z zakresu psychologii sportu. Zajęcia **praktyczne** realizowane są w formie ćwiczeń indywidualnych, analizy sytuacji sportowych, wykonywania zadań praktycznych, opracowywania własnych narzędzi i rozwiązań oraz dyskusji moderowanych. Stosowane **metody dydaktyczne:** wykład, prezentacja zagadnień, analiza przypadków, ćwiczenia praktyczne, zadania indywidualne, dyskusja, informacja zwrotna od prowadzącej. **Zadania domowe** (8 zadań domowych) są sprawdzane przez osobę prowadzącą poza czasem szkolenia, a uczestnicy otrzymują bieżącą informację zwrotną w trakcie trwania kursu oraz możliwość konsultacji do 2 tygodni po jego zakończeniu.

Organizator zapewnia następujące materiały dydaktyczne: materiały szkoleniowe opracowane przez prowadzącą, przykłady wykorzystywania narzędzi psychologii sportu oraz materiały udostępniane uczestnikom w trakcie realizacji zajęć. Dostęp do nagrań i materiałów z kursu przez okres 2 lat od zakończenia szkolenia.

PLAN ZAJĘĆ

Zajęcie 1 - Psychologia sportu jako element procesu treningowego

- Sport jako proces – od przygotowania do wyniku
- Fundamenty dobrego treningu
- Jaką rolę pełni psychologia sportu i trening mentalny w procesie?
- Podejście poznawczo-behawioralne jako narzędzie pracy
- Proces ciągłego doskonalenia w sporcie
- Kluczowe obszary pracy w treningu mentalnym (motywacja, emocje, zarządzanie stresem, komunikacja, funkcje poznawcze)

Zajęcie 2- Pewność siebie i odporność psychiczna – budowanie poczucia stabilności sportowca

- Momenty przełomowe w procesie treningowym
- Budowanie stabilności psychicznej sportowca. Rola sukcesu i porażki
- Czym jest pewność siebie w sporcie?
- Jak wzmacnia się odporność psychiczną – doświadczenie vs deklaracje
- Dialog wewnętrzny w działaniu
- Narzędzia (afirmacje, wizualizacja) – kiedy działają, a kiedy nie?

Zajęcie 3 - Znaczenie motywacji w przygotowaniu sportowym

- Dlaczego nie wystarcza sama motywacja? Ujęcie procesowe
- Teorie motywacji (SDT, osiągnięć) w praktyce sportowej
- Motywacja wewnętrzna vs zewnętrzna w długim procesie
- Budowanie zaangażowania poprzez strukturę treningu
- Krzywa wydajności REFA w treningu sportowym – jak zwiększać zaangażowanie i motywację?
- Cele jako narzędzie kierowania procesem (SMART w praktyce)

Zajęcie 4 - Zarządzanie stresem i emocjami - przygotowanie do działania

- Stres jako naturalny element procesu sportowego
- Jak zarządzać stresem w treningu i w trakcie zawodów?
- Regulacja emocji w różnych etapach procesu (trening – start – regeneracja)
- Narzędzia: oddech, refocusing, wizualizacja, relaksacja – kiedy i jak stosować?
- Emocje wspierające vs blokujące działanie
- Monitorowanie pracy (obserwacja, dzienniki)

Zajęcie 5 - Funkcje poznawcze w działaniu sportowym

- Zdolności umysłowe jako fundament działania pod presją
- Koncentracja i uwaga w procesie: trening vs zawody
- Różne typy koncentracji w zależności od sytuacji

- Trening uważności jako element codziennej pracy
- Biofeedback, metoda BET, implementacja intencji i inne metody w treningu funkcji poznawczych
- KPI funkcji poznawczych – co i jak mierzyć?

Zajęcie 6 - Praca indywidualna z zawodnikiem w procesie treningowym

- Jak diagnozować potrzeby sportowca w kontekście procesu treningowego?
- Dopasowanie narzędzi do etapu rozwoju zawodnika
- Schematy poznawcze w fazie przygotowawczej i startowej
- Indywidualizacja pracy (motywacja, stres, koncentracja)
- Planowanie treningu mentalnego – dobre praktyki

Zajęcie 7 - Praca z grupą zawodników – przywództwo, dynamika, konflikty

- Psychologia grupy – jak grupowe zachowania wpływają na wyniki?
- Rola lidera w drużynie. Budowanie zaufania i komunikacji
- Rozwiązywanie konfliktów w grupie, motywowanie drużyny
- Rola trenera w budowaniu zaangażowania i współpracy w zespole
- Czym jest przywództwo w sporcie?

Zajęcie 8 - Komunikacja jako narzędzie zarządzania i wsparcia

- Rola komunikacji w kluczowych momentach procesu
- Informacja zwrotna jako narzędzie rozwoju
- Komunikacja w sytuacjach trudnych (błąd, porażka, napięcie) – jak wspierać zawodnika?
- Narzędzia komunikacyjne – jak wspierać komunikację z zawodnikiem i zespołem?

Zajęcie 9 - Sztab szkoleniowy jako system współpracy

- Spójność sztabu jako fundament procesu
- Włączanie psychologii do planu treningowego
- Role i odpowiedzialności w sztabie
- Rozwiązywanie napięć i konfliktów
- Budowanie standardów pracy ze sportowcami

Zajęcie 10 - Radzenie sobie z kontuzjami – wsparcie psychologiczne

- Psychologiczne aspekty kontuzji: jak radzić sobie z emocjami związanymi z przerwą w treningach?
- Techniki wspierania zawodnika: motywacja do powrotu do zdrowia, radzenie sobie z lękiem przed kontuzją
- Powrót do treningu po kontuzji
- Rola trenera i środowiska w wychodzeniu z kontuzji i powrocie do treningów

Zajęcie 11 - Przygotowanie do rywalizacji

- Start jako efekt procesu, a nie oddzielne wydarzenie
- Znaczenie rytuałów sportowych i nawyków
- Presja startowa – jak ją rozumieć i regulować?
- Zachowanie trenera w trakcie zawodów
- Techniki motywacyjne stosowane w obliczu rywalizacji
- Czy i kiedy skuteczna jest mowa motywacyjna?

Zajęcie 12 - Wdrażanie i praktyczne wykorzystanie narzędzi psychologicznych w pracy z zawodnikami

- Jak zbudować własny system rozwoju w sporcie?
- Jak analizować trening i start (refleksja, wnioski), planować trening mentalny i budować powtarzalność działania?
- Najczęstsze błędy we wdrażaniu psychologii sportu do codziennej praktyki
- Praktyczne wykorzystanie narzędzi udostępnionych w ramach materiałów dodatkowych
- Omówienie stworzonych przez kursantów narzędzi do budowania zaangażowania i współpracy w zespole
- Wyzwania i problemy w codziennej pracy związane z psychologią sportu

Walidacja efektów uczenia się prowadzona jest w formie pisemnej i obejmuje test teoretyczny oraz analizę dowodów i deklaracji.

Uczestnik rozwiązuje test sprawdzający wiedzę z zakresu psychologii sportu, motywacji, komunikacji, pracy z zawodnikiem i zespołem oraz wykonuje krótkie zadanie opisowe polegające na doborze działań i narzędzi psychologicznych do przedstawionej sytuacji sportowej. Walidacja przeprowadzona zostanie po zakończeniu części dydaktycznej, potrwa 30 minut i będzie prowadzona na podstawie zdefiniowanych kryteriów weryfikacji efektów uczenia się przez osobę inną niż prowadząca szkolenie. Zadania warsztatowe realizowane w trakcie szkolenia nie stanowią elementu walidacji efektów uczenia się.

Po zakończeniu udziału w usłudze rozwojowej, uczestnik otrzymuje odpowiednie zaświadczenie o jej ukończeniu. Warunkiem uzyskania zaświadczenia jest uczestnictwo w co najmniej 80% zajęć usługi rozwojowej oraz zaliczenie walidacji efektów uczenia się.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 13

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 13 Psychologia sportu jako element procesu treningowego	Zajęcia	Agnieszka Warchał	05-08-2026	18:00	19:30	01:30
2 z 13 Pewność siebie i odporność psychiczna – budowanie poczucia stabilności sportowca	Zajęcia	Agnieszka Warchał	10-08-2026	18:00	19:30	01:30
3 z 13 Znaczenie motywacji w przygotowaniu u sportowym	Zajęcia	Agnieszka Warchał	12-08-2026	18:00	19:30	01:30
4 z 13 Zarządzanie stresem i emocjami - przygotowanie do działania	Zajęcia	Agnieszka Warchał	17-08-2026	18:00	19:30	01:30
5 z 13 Funkcje poznawcze w działaniu sportowym	Zajęcia	Agnieszka Warchał	19-08-2026	18:00	19:30	01:30
6 z 13 Praca indywidualna z zawodnikiem w procesie treningowym	Zajęcia	Agnieszka Warchał	24-08-2026	18:00	19:30	01:30

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
7 z 13 Praca z grupą zawodników – przywództwo, dynamika, konflikty	Zajęcia	Agnieszka Warchał	26-08-2026	18:00	19:30	01:30
8 z 13 Komunikacja jako narzędzie zarządzania i wsparcia	Zajęcia	Agnieszka Warchał	31-08-2026	18:00	19:30	01:30
9 z 13 Sztab szkoleniowy jako system współpracy	Zajęcia	Agnieszka Warchał	02-09-2026	18:00	19:30	01:30
10 z 13 Radzenie sobie z kontuzjami - wsparcie psychologiczne	Zajęcia	Agnieszka Warchał	07-09-2026	18:00	19:30	01:30
11 z 13 Przygotowanie do rywalizacji	Zajęcia	Agnieszka Warchał	09-09-2026	18:00	19:30	01:30
12 z 13 Wdrażanie i praktyczne wykorzystanie narzędzi psychologicznych w pracy z zawodnikami	Zajęcia	Agnieszka Warchał	14-09-2026	18:00	19:00	01:00
13 z 13 -	Walidacja	-	14-09-2026	19:00	19:30	00:30

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	18:00
w tym suma godzin zajęć	17:30

Rodzaj godzin	Liczba godzin
w tym suma godzin walidacji	00:30
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	24:00

Cennik

Cennik

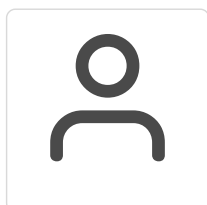
Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 000,00 PLN
Podmiot uprawniony do zwolnienia z VAT na podstawie art. 43 ust. 1 ustawy o VAT	
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	5 000,00 PLN
Koszt osobogodziny brutto	277,78 PLN
Koszt osobogodziny netto	277,78 PLN

Liczba godzin usługi

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Liczba godzin zegarowych usługi	18:00

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Agnieszka Warchał

- Psycholog Kadry Narodowej Biathlonu oraz współnik i dyrektor zarządzający w personaLINE. Specjalizuje się w budowaniu odporności psychicznej, zarządzaniu stresem i przeciwdziałaniu wypaleniu zawodowemu.
- Trener mentalny i wykładowca akademicki z ponad 20-letnim doświadczeniem w pracy ze sportowcami, managerami oraz przedstawicielami służb mundurowych i medycznych.
- Współpracowała m.in. z Polskim Związkiem Biathlonu, SMS w Chorzowie oraz Centrum Leczenia Oparzeń w Siemianowicach Śląskich.
- Autorka licznych publikacji naukowych oraz prelegentka prestiżowych konferencji, takich jak „CZŁOWIEK-SPORTOWIEC-MISTRZ. Od kryzysu przez wzrost po sukces w sporcie”, organizowanej przez Akademię Wychowania Fizycznego w Warszawie, a także kursokonferencji dla trenerów

Polskiego Związku Biathlonu.

- Ekspertka medialna, regularnie zapraszana do komentowania zagadnień psychologicznych w mediach.
- Posiada doświadczenie zawodowe i kwalifikacje zdobyte i rozwijane w okresie ostatnich 5 lat.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

Organizator zapewnia następujące materiały dydaktyczne: materiały szkoleniowe opracowane przez prowadzącą, przykłady wykorzystywania narzędzi psychologii sportu oraz materiały udostępniane uczestnikom w trakcie realizacji zajęć. Dostęp do nagrań i materiałów z kursu przez okres 2 lat od zakończenia szkolenia.

Warunki uczestnictwa

Nie jest wymagane wykształcenie psychologiczne ani wcześniejsze przygotowanie z zakresu psychologii sportu. Warunkiem uczestnictwa jest zaangażowanie w branży sportowej w charakterze trenera, trenera personalnego, sportowca, byłego sportowca, sportowca kończącego karierę lub menedżera sportowego. Uczestnik powinien być zainteresowany wykorzystaniem narzędzi psychologii sportu w pracy z zawodnikami, zespołami sportowymi lub w rozwoju własnych kompetencji związanych z działalnością sportową.

Informacje dodatkowe

Uczestnik, dokonując zapisu na usługę, oświadcza, że usługa rozwojowa odbywa się poza godzinami pracy lub w dni wolne od pracy. Warunkiem otrzymania zaświadczenia jest próg obecności na poziomie 80%.

Organizator zapewnia dostępność osobom ze szczególnymi potrzebami podczas realizacji usług rozwojowych zgodnie z Ustawą z dn. 19 lipca 2019 r. o zapewnianiu dostępności osobom ze szczególnymi potrzebami (Dz.U. 2022 poz. 2240) oraz „Standardami dostępności dla polityki spójności 2021-2027”. W przypadku potrzeby zapewnienia udogodnień prosimy o kontakt: +48 534 853 079, paulina.lukawska@l-a-b-a.pl przed zapisem na usługę.

Zawarto umowy z Wojewódzkimi Urzędami Pracy w:

- Szczecinie w ramach projektu „Zachodniopomorskie Bony Szkoleniowe”.
- Krakowie w ramach projektów „Małopolski Pociąg do kariery” i „Nowy start w Małopolsce z EURESEM”.
- Toruniu w ramach projektu "Kierunek – Rozwój”.

Warunki techniczne

Usługa realizowana jest w formie zdalnej w czasie rzeczywistym z wykorzystaniem platformy Zoom.

W celu prawidłowego udziału w szkoleniu uczestnik powinien posiadać:

- komputer lub laptop z dostępem do Internetu (zalecana prędkość min. 10 Mb/s),
- aktualną przeglądarkę internetową (np. Google Chrome, Mozilla Firefox, Microsoft Edge),
- sprawny mikrofon oraz kamerę, co zapewni możliwość dwustronnej komunikacji i właściwego nadzoru nad przebiegiem usługi.
- możliwość odbioru dźwięku (głośniki lub słuchawki),
- dostęp do poczty elektronicznej w celu otrzymania linku do szkolenia.

Dołączenie do szkolenia następuje poprzez kliknięcie w link przesłany przed rozpoczęciem zajęć. Link aktywny jest przez cały okres trwania usługi zgodnie z harmonogramem.

Kontakt



PAULINA ŁUKAWSKA

E-mail plukawska1006@gmail.com

Telefon (+48) 534 853 079