



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

Numer usługi 2026/08/25/131563/3767244

5 250,00 PLN brutto
4 268,29 PLN netto
308,82 PLN brutto/h
251,08 PLN netto/h
166,67 PLN cena rynkowa ⓘ

K2 CENTRUM
SZKOLENIOWO
KONSULTINGOWE
SPÓŁKA Z
OGRA NICZONĄ
ODPOWIEDZIALNOŚ
CIĄ

★★★★★ 4,9 / 5

253 oceny

📍 Sosnowiec

🏠 Usługa szkoleniowa

📅 stacjonarna

👤 Zajęcia indywidualne

🕒 17:00 h

📅 28.09.2026 do 07.10.2026

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

1

Data zakończenia rekrutacji

27-09-2026

Forma prowadzenia usługi

stacjonarna

Podstawa uzyskania wpisu do BUR

Certyfikat systemu zarządzania jakością wg. ISO 9001:2015 (PN-EN ISO 9001:2015) - w zakresie usług szkoleniowych

Cel

Cel edukacyjny

Usługa przygotowuje do świadomego rozwijania kwalifikacji mentalnych wspierających efektywne funkcjonowanie w sporcie, budowania pewności siebie, wyznaczania i realizowania celów, stosowania technik koncentracji, oddechu i regulacji emocji oraz radzenia sobie z presją startową. Usługa rozwija efektywne funkcjonowanie w sporcie z wykorzystaniem technologii cyfrowych, monitorowania parametrów organizmu i analizy danych treningowych zgodnie z zasadami efektywności zasobowej, gospodarki niskoemisyjnej i GOZ

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 zastosowanie technologii wspierających monitoring funkcjonowania zawodnika.	rozdziela elementy systemu kompetencji psychologicznych wspierających pewność siebie i stabilność emocjonalną zawodnika, wskazuje ich wpływ na trening i rywalizację oraz opisuje zastosowanie technologii	Test teoretyczny
Wyjaśnia znaczenie racjonalnego gospodarowania zasobami fizycznymi i psychicznymi zawodnika zgodnie z zasadami efektywności zasobowej i gospodarki niskoemisyjnej.	opisuje metody świadomego planowania wysiłku i regeneracji z wykorzystaniem cyfrowych narzędzi monitorowania parametrów organizmu oraz zasad GOZ i efektywności energetycznej procesów.	Test teoretyczny
Rozdziela 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 z wykorzystaniem danych treningowych oraz narzędzi cyfrowych.	opracowuje zestawienie realnych umiejętności i obszarów do rozwoju, uwzględniając racjonalne gospodarowanie energią organizmu przy wykorzystaniu narzędzi monitorowania aktywności organizmu.	Analiza dowodów i deklaracji
Stosuje techniki regulacji emocji i pobudzenia w treningu i rywalizacji.	opisuje 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 wykorzystaniem narzędzi monitorowania postępów	Analiza dowodów i deklaracji
Wykorzystuje technologie cyfrowe wspierające organizację procesu treningowego i komunikację w środowisku sportowym.	opisuje zastosowanie platform komunikacyjnych, harmonogramów cyfrowych i aplikacji organizacji treningu wspierających współpracę zespołową, planowanie działań i ograniczanie dezorganizacji procesu treningowego.	Test teoretyczny

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 porządkuje pojęcie pewności siebie jako systemu kompetencji rozwijanych świadomą pracą. Uczestnicy analizują mechanizmy wpływające na pewność siebie, rolę stabilności emocjonalnej, koncentracji oraz odpowiedzialnego zarządzania energią. Kompetencje stanowią element zielonych umiejętności związanych z racjonalnym gospodarowaniem zasobami organizmu i ograniczaniem strat energii psychofizycznej. Uczestnicy poznają zastosowanie technologii wearable i aplikacji monitorujących parametry organizmu (tętno, HRV, jakość snu, regeneracja, obciążenia). *Dokumenty strategiczne: 1. RSI 2030 – str. 49; 2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41*

Moduł 2: Moje umiejętności – budowanie zaufania do własnego warsztatu Skupia się na rozpoznawaniu realnych umiejętności i budowaniu zaufania do przygotowania treningowego. Uczestnicy uczą się analizować kompetencje w oparciu o fakty, oddzielając je od opinii czy presji. Podkreślana jest rola efektywnego wykorzystania zasobów fizycznych i mentalnych. Uczestnicy uczą się wykorzystywać cyfrowe narzędzia do analizy postępów, planowania mikrocykli oraz monitorowania obciążeń (elektroniczne dzienniki treningowe, systemy analizy danych). *Dokumenty strategiczne: 1. RSI 2030 – str. 47; 2. PRT WSL 2019–2030 – str. 42*

Moduł 3: Moje przekonania – wpływ sposobu myślenia na działanie zawodnika Identyfikacja przekonań wpływających na funkcjonowanie w sytuacjach presji. Uczestnicy analizują wewnętrzny dialog oraz interpretację wydarzeń i ich wpływ na motywację oraz skuteczność. Omawiane są przekonania wspierające i ograniczające. Rozwijanie świadomości schematów myślenia wspiera zarządzanie energią psychiczną (zielone kompetencje). Omawiane są zasady higieny cyfrowej, radzenia sobie z przeciążeniem informacyjnym oraz narzędzia cyfrowe wspierające regenerację i koncentrację. *Dokumenty strategiczne: 1. RSI 2030 – str. 49; 2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41*

Moduł 4: Moje emocje – regulacja pobudzenia i stabilność działania Rozpoznawanie emocji oraz rozwijanie umiejętności ich regulacji w treningu i startach. Uczestnicy poznają techniki obniżania pobudzenia (kontrola oddechu, obniżanie napięcia mięśniowego) oraz podnoszenia mobilizacji. Rozwijane są zielone umiejętności zarządzania energią psychofizyczną. Uczestnicy poznają technologie wspierające monitoring stresu i regeneracji (biofeedback, aplikacje treningowe, analiza HRV i snu). *Dokumenty strategiczne: 1. RSI 2030 – str. 49; 2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41*

Moduł 5: Moje otoczenie – wpływ środowiska sportowego Analiza roli środowiska (trenerzy, rodzina, partnerzy) w budowaniu pewności siebie. Omawiane są mechanizmy przenoszenia oczekiwań otoczenia oraz zachowanie autonomii w decyzjach. Zarządzanie relacjami ogranicza napięcia i nadmierne obciążenie. Uczestnicy uczą się wykorzystywać platformy komunikacyjne, aplikacje organizacji treningu i harmonogramy cyfrowe wspierające współpracę. *Dokumenty strategiczne: 1. RSI 2030 – str. 47; 2. PRT WSL 2019–2030 – str. 42*

Moduł 6: Moja asertywność – zarządzanie granicami i energią zawodnika Rozwijanie asertywnej komunikacji i wyznaczania granic w środowisku sportowym. Pozwala to utrzymywać równowagę między wymaganiami a możliwościami organizmu. Praktyka obejmuje: planowanie wysiłku i odpoczynku minimalizujące straty energii, asertywne odmawianie nadmiernych obciążeń (ochrona przed wypaleniem), balansowanie intensywności z regeneracją oraz optymalizację procesów energetycznych. *Dokumenty strategiczne: 1. RSI 2030 – str. 49; 2. PRT WSL 2019–2030 – str. 42*

Moduł 7: Moja akceptacja porażki – odporność psychiczna w sporcie Zmiana postrzegania błędów i porażek. Uczestnicy analizują wpływ strachu przed przegraną na decyzje i styl gry. Traktowanie błędów jako elementu rozwoju buduje odporność psychiczną. Zielone zastosowania: świadome wykorzystanie zasobów, adaptacja do warunków bez marnotrawienia energii. Omawiane są cyfrowe narzędzia monitorowania postępów i obciążeń. *Dokumenty strategiczne: 1. RSI 2030 – str. 49; 2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41*

Moduł 8: Moja koncentracja – utrzymywanie uwagi na zadaniu Rozwijanie koncentracji i utrzymywania uwagi w sytuacjach presji. Poznanie mechanizmów rozproszenia i metod powrotu do skupienia. W kontekście zielonych umiejętności: planowanie wysiłku i regeneracji minimalizujące marnotrawstwo energii, optymalizacja zasobów przy użyciu technologii, utrzymanie jakości przy ograniczonym zużyciu energii oraz stosowanie przerw regeneracyjnych zgodne z GOZ. *Dokumenty strategiczne: 1. RSI 2030 – str. 47; 2. PRT WSL 2019–2030 – str. 42*

Moduł 9: Moje radzenie sobie z lękiem – napięcie startowe jako zasób Zrozumienie lęku startowego i przekierowywanie napięcia na mobilizację oraz skuteczne działanie. Obejmuje monitoring stanu fizycznego/mentalnego technologiami (aplikacje, sensory) dla oszczędności energii, procedury regulacji napięcia oraz naukę wykorzystania sensorów i technologii monitorujących organizm przed startem. *Dokumenty strategiczne: 1. RSI 2030 – str. 49; 2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41*

Moduł 10: Wprowadzenie – od świadomości do działania Analiza wpływu rozwoju mentalnego na codzienne decyzje, planowanie wysiłku i reagowanie na wyzwania. Świadome zarządzanie procesem wspiera efektywne wykorzystanie zasobów fizycznych i mentalnych oraz stabilność w sporcie. *Dokumenty strategiczne: 1. RSI 2030 – str. 47; 2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41*

Moduł 11: Wyznaczanie celów w sporcie – od marzenia do działania Planowanie celów w sposób uporządkowany (metoda SMART). Odróżnianie marzeń od celów krótko- i długoterminowych wspiera motywację i zarządzanie wysiłkiem. Zielone kompetencje: efektywne planowanie ogranicza przeciążenia, gospodarka czasem/energiją oraz ciągle monitorowanie postępów bez marnowania energii. *Dokumenty strategiczne: 1. RSI 2030 – str. 47–49; 2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41–42*

Moduł 12: Małe kroki – budowanie realnego postępu Znaczenie stopniowego rozwoju i rozbijania celów na małe etapy. Ogranicza to przeciążenia i spadki motywacji. W wymiarze zielonych umiejętności: racjonalne gospodarowanie zasobami, stopniowanie intensywności, bezpieczna adaptacja i wdrażanie systematycznych działań minimalizujących marnotrawstwo sił. *Dokumenty strategiczne: 1. RSI 2030 – str. 49; 2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41*

Moduł 13: Budowanie nawyków zawodnika Rola rutyny i nawyków w osiąganiu formy. Zdrowe nawyki wspierają stabilność oraz zarządzanie regeneracją. Uczestnicy poznają technologie monitorujące regularność działań i jakość odpoczynku. *Dokumenty strategiczne: 1. RSI 2030 – str. 47; 2. PRT WSL 2019–2030 – str. 42*

Moduł 14: Dyscyplina a motywacja w sporcie Różnica między motywacją a dyscypliną. Budowanie systemu działania niezależnego od spadków chęci. Gospodarka obiegu zamkniętego (GOZ) w sporcie: ponowne wykorzystywanie potencjału regeneracyjnego, ograniczanie strat energetycznych i ochrona przed przeciążeniem. *Dokumenty strategiczne: 1. RSI 2030 – str. 49; 2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41*

Moduł 15: Zarządzanie lękiem, napięciem i koncentracją – narzędzia praktyczne Praktyczne strategie radzenia sobie ze stresem i rozproszeniem: rozpoznawanie sygnałów napięcia, techniki oddechowe, przekierowywanie uwagi, powrót do zadania po błędzie. Zielone umiejętności: proste narzędzia oddechowe/koncentracyjne zapewniają wydajność przy minimalnym zużyciu sił. Praca z technologiami (aplikacje oddechowe, biofeedback). *Dokumenty strategiczne: 1. RSI 2030 – str. 47, 49; 2. PRT WSL 2019–2030 – str. 41–42*

Moduł 16: Walidacja Test teoretyczny oraz analiza dowodów i deklaracji prowadzona przez Fundację My Personality Skills. Kwalifikacja: *Animator Metod Odporności Psychiczej*.

Szkolenie obejmuje 17 godzin zegarowych. **Forma zdalna w czasie rzeczywistym - 1 h dydaktyczna.**

Przerwy 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, w szczególności w obszarach transformacji cyfrowej, technologii dla zdrowia.

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 wspiera rozwój kwalifikacji wykorzystywanych w nowoczesnych zielonych miejscach pracy opartych na gospodarceniskoemisyjnej i zasobooszczędnej poprzez rozwój umiejętności:

1. efektywnego zarządzania zasobami,
2. ograniczania strat energetycznych i organizacyjnych,
3. wykorzystania danych do optymalizacji procesów,
4. monitorowania efektywności działań,
5. wykorzystywania technologii ICT i inteligentnych systemów wspierających podejmowanie decyzji.

Szkolenie rozwija również kompetencje zgodne z założeniami gospodarki obiegu zamkniętego (GOZ) poprzez planowanie działańograniczających przeciążenia organizmu, nieefektywność procesów oraz nadmierne zużycie zasobów fizycznych i psychicznych.

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.

Harmonogram

Liczba pozycji harmonogramu: 19

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
1 z 19 Wprowadzenie – czym jest pewność siebie w sporcie	Zajęcia	Marek Kojda	28-09-2026	08:15	09:00	00:45

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
2 z 19 Moje umiejętności – budowanie zaufania do własnego warsztatu	Zajęcia	Marek Kojda	28-09-2026	09:00	09:45	00:45
3 z 19 Moje przekonania – wpływ sposobu myślenia na działanie zawodnika	Zajęcia	Marek Kojda	28-09-2026	09:45	10:45	01:00
4 z 19 Moje emocje – regulacja pobudzenia i stabilność działania	Zajęcia	Marek Kojda	28-09-2026	10:45	11:45	01:00
5 z 19 -	Przerwa	-	28-09-2026	11:45	12:45	01:00
6 z 19 Moje otoczenie – wpływ środowiska sportowego	Zajęcia	Marek Kojda	28-09-2026	12:45	13:30	00:45
7 z 19 Moja asertywność – zarządzanie granicami i energią zawodnika	Zajęcia	Marek Kojda	28-09-2026	13:30	14:15	00:45
8 z 19 Moja akceptacja porażki – odporność psychiczna w sporcie	Zajęcia	Marek Kojda	29-09-2026	09:00	09:45	00:45
9 z 19 Moja koncentracja – utrzymywanie uwagi na zadaniu	Zajęcia	Marek Kojda	29-09-2026	09:45	10:30	00:45
10 z 19 -	Przerwa	-	29-09-2026	10:30	11:30	01:00

Przedmiot / temat	Typ aktywności	Prowadzący	Data realizacji zajęć	Godzina rozpoczęcia	Godzina zakończenia	Liczba godzin
11 z 19 Moje radzenie sobie z lękiem – napięcie startowe jako zasób	Zajęcia	Marek Kojda	29-09-2026	11:30	12:15	00:45
12 z 19 Wprowadzenie – od świadomości do działania	Zajęcia	Marek Kojda	29-09-2026	12:15	13:00	00:45
13 z 19 Wyznaczanie celów w sporcie – od marzenia do działania	Zajęcia	Marek Kojda	29-09-2026	13:00	13:45	00:45
14 z 19 Małe kroki – budowanie realnego postępu	Zajęcia	Marek Kojda	29-09-2026	13:45	14:30	00:45
15 z 19 Budowanie nawyków zawodnika	Zajęcia	Marek Kojda	30-09-2026	09:00	10:00	01:00
16 z 19 Dyscyplina a motywacja w sporcie	Zajęcia	Marek Kojda	30-09-2026	10:00	11:00	01:00
17 z 19 -	Przerwa	-	30-09-2026	11:00	12:00	01:00
18 z 19 Zarządzanie lękiem, napięciem i koncentracją – narzędzia praktyczne	Zajęcia	Marek Kojda	30-09-2026	12:00	13:30	01:30
19 z 19 -	Walidacja	-	30-09-2026	13:30	14:30	01:00

Podsumowanie

Rodzaj godzin	Liczba godzin
Suma godzin zegarowych usługi	17:00
w tym suma godzin zajęć	13:00
w tym suma godzin walidacji	01:00
w tym suma przerw	03:00
Suma godzin dydaktycznych bez przerw	18:30

Cennik

Jeżeli korzystasz z dofinansowania i usługa stanowi usługę kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego wraz z usługą lub dostawą towarów ściśle związaną z usługami kształcenia zawodowego lub przekwalifikowania zawodowego to możesz mieć możliwość skorzystania za zwolnienia z podatku VAT na podstawie art. 43 ust. 1 pkt 29 lit. c ustawy z dnia 11 marca 2024 r. o podatku od towarów i usług, jeśli usługa w całości jest finansowana ze środków publicznych lub § 3 ust. 1 pkt 14 rozporządzenia Ministra Finansów z dnia 20 grudnia 2013 r. w sprawie zwolnień od podatku od towarów i usług oraz warunków stosowania tych zwolnień w przypadku, gdy usługa jest finansowana w co najmniej 70% ze środków publicznych.

Cennik

Rodzaj ceny	Cena
Koszt przypadający na 1 uczestnika brutto	5 250,00 PLN
Koszt przypadający na 1 uczestnika netto	4 268,29 PLN
Koszt osobogodziny brutto	308,82 PLN
Koszt osobogodziny netto	251,08 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
W tym koszt certyfikowania netto	125,00 PLN

Liczba godzin usługi

Prowadzący

Liczba prowadzących: 1



1 z 1

Marek Kojda

Dyplomowany coach oraz trener mentalny, specjalizujący się w rozwoju kompetencji osobistych, zawodowych i sportowych wspierający osoby oraz zespoły w osiągnięciu celów w sposób świadomy i zrównoważony. Od ponad 5 lat rozwija swoje kwalifikacje - 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 supervizowane sesje coachingowe prowadzone przez coachów z międzynarodowymi akredytacjami. Ukończył kurs programu Akademia Trenerów Mentalnych Sport, dzięki któremu rozwija kompetencje w zakresie budowania odporności psychicznej, motywacji oraz koncentracji.

Uczestniczy 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 monitorowaniu organizmu i analizie danych na jej podstawie.

Informacje dodatkowe

Informacje o materiałach dla uczestników usługi

cd. programu:

· **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. Uczestnicy uczą się wykorzystywać aplikacje treningowe, sensory aktywności oraz technologie monitorujące reakcje organizmu przed startem sportowym.

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

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

Dokument potwierdza, że zostały zastosowane rozwiązania zapewniające rozdzielenie 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

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

Telefon (+48) 518 442 584