



# WARSZTATY MENTALNE

- ✓ **MENTAL FUN** DLA DZIECI DO 10-GO ROKU ŻYCIA
- ✓ **MENTAL STAR** DLA DZIECI DO 12-GO ROKU ŻYCIA
- ✓ **MENTAL UP** DLA MŁODZIEŻY W WIEKU 14-15 LAT
- ✓ **MENTAL POINT** DLA MŁODZIEŻY OD 16 ROKU ŻYCIA
- ✓ **MENTAL AMATOR** DLA WSZYSTKICH, KTÓRY PRAGNĄ ROZWIJAĆ SWOJE UMIEJĘTNOŚCI MENTALNE W SPORCIE
- ✓ **MENTAL PARENT** DLA RODZICÓW, KTÓRYCH DZIECI UPRAWIAJĄ SPORT

## CEL

Zapoznanie uczestników z kluczowymi umiejętnościami mentalnymi, wsparcie ich w budowaniu świadomości w tych obszarach oraz zachęcanie do ich praktycznego zastosowania.



poziom grupy dostosowany jest do rozwoju poznawczego oraz emocjonalnego uczestników



kameralne grupy max. 6 os.



zajęcia trwają  
50 min - dzieci i młodzież  
60 min - rodzice i amatorzy



zajęcia odbywają się we wtorki:  
Mental FUN, STAR, UP, POINT - 1 x w tyg.  
Mental AMATOR - 1 x na 2 tyg.  
Mental PARENT - 1 x na msc.

**Koszt: 60 zł/os. za jedno zajęcia** (płatność z góry za cały miesiąc)

*"Zgodnie z naszą filozofią zależy nam na wszechstronnym rozwoju naszych zawodników, ich wsparciu i stwarzaniu środowiska, w którym mogą nie tylko odnosić sukcesy sportowe, ale lepiej radzić sobie także w życiu".*

**~ psycholog sportowa Anna Truchlewska.**



# Tematyka WARSZTATÓW

- motywacja
- radzenie sobie z emocjami, ze stresem, porażkami
- skuteczne wyznaczanie celów
- radzenie sobie w trudnych momentach podczas treningów lub na zawodach
- ćwiczenie koncentracji
- wykorzystanie nastawienia
- budowanie pewności siebie
- regulacja pobudzenia
- świadomość ciała
- techniki relaksacyjne

## Zajęcia MENTAL DLA AMATORÓW

Dedykowane dla osób pragnących rozwijać swoje umiejętności mentalne w sporcie, a być może także chcących wykorzystać je w codziennym życiu. Zajęcia te obejmują pracę w kluczowych obszarach, a wykorzystywane techniki mają za zadanie zwiększyć świadomość uczestników oraz przekazać praktyczne rozwiązania, które mogą stosować podczas treningów, a także w życiu codziennym.

## Zajęcia MENTAL PARENT

Dedykowane są dla osób pragnących rozwijać swoje umiejętności we wspieraniu młodego zawodnika w jego codziennych wyzwaniach oraz w jego rozwoju sportowym. Przedstawione podczas spotkań techniki, sposoby oraz ćwiczenia będą miały za zadanie, aby wesprzeć państwa w kluczowych obszarach i stanowić wsparcie w odpowiedzi na kluczowe dla wielu osób pytania z perspektywy psychologii sportu.

Jak kształtować pozytywne nastawienie dziecka do sportu?

Jak wspierać dzieci przed, w trakcie i po zawodach?

Co motywuje młodych zawodników do treningów?

Jak budować zaangażowanie u dziecka?

Jakie psychologiczne umiejętności warto wspierać u dziecka z perspektywy psychologii sportu?

Jak radzić sobie z emocjami dziecka i własnymi podczas wydarzeń sportowych?

Świadomość aspektów, na które rodzic i dziecko ma wpływ na drodze do realizacji celu.

O technikach radzenia sobie z presją własną i innych.

O roli wsparcia w trenowaniu.

Interwencje rodzicielskie w trudnych sytuacjach związanych ze sportem.