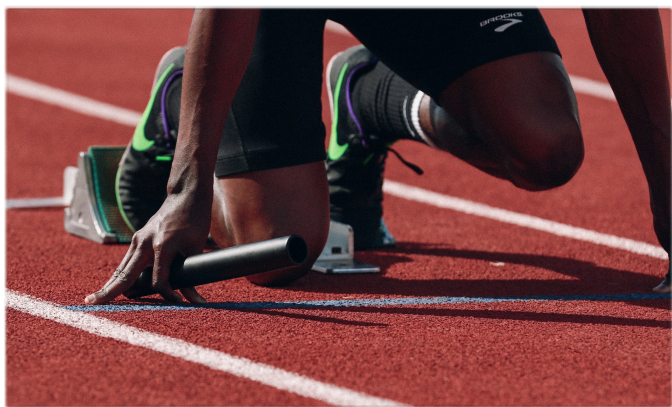


Psycholog Sportu

Spotkania indywidualne, zajęcia grupowe, praca z drużynami, warsztaty dla rodziców młodych zawodników

Psychoterapia dzieci i młodzieży, dorosłych, par, rodzin



Zajęcia grupowe

Zajęcia mają charakter warsztatowy. Podczas zajęć zawodnicy zapoznawani są z metodami i sposobami wzmacniającymi umiejętności mentalne (tj. umiejętność koncentracji, motywacji, opanowania emocji itp.), co prowadzi do poprawy wyników sportowych. Dowiadują się, w jaki sposób wpływają one na ich działanie treningowe i zawodowe oraz w jaki sposób można je rozwijać. Najczęściej są

1

PRACA NAD PEWNOŚCIĄ SIEBIE I POCZUCIEM
WŁASNEJ WARTOŚCI

POPRAWA KONCENTRACJI

PRACA NAD MOTYWACJĄ I ZAANGAŻOWANIEM
RADZENIE SOBIE ZE STRESEM, EMOCJAMI I
LĘKIEM

WSPARCIE W TRAKCIE KONTUZJI, POWROCIE
PO NIEJ ORAZ INNYCH TRUDNYCH
ZAWODNICZYCH SYTUACJACH

2

INTEGRACJA ORAZ PRACA NAD
SPÓJNOŚCIĄ ZESPOŁU
WYPRACOWYWANIE NORM ORAZ REGUŁ
GRUPOWYCH

WSPÓŁROZWIĄZYWANIE KONFLIKTÓW I
PRACA NAD USPRAWNNIENIEM
KOMUNIKACJI

BUDOWA POCZUCIA SKUTECZNOŚCI
PRACA NAD WYRAŻANIEM
INDYWIDUALNOŚCI W ZESPOLE ORAZ NAD
PODEJMOWANYMI ROLAMI

Spotkania indywidualne

Celem spotkań indywidualnych jest lokalizacja zasobów zawodnika, które umożliwią poprawę jego osiągnięć sportowych oraz przekazanie skutecznych narzędzi pracy do efektywniejszego wykorzystania swojego potencjału.

przeznaczone dla klubów dyscyplin indywidualnych.

**„Nie musisz być wielki, żeby zacząć, ale musisz zacząć żeby być wielki”
Les Brown**

Praca z drużynami

W dużej mierze praca jest podobna do zajęć grupowych, gdzie zawodnicy wspólnie szlifują swoje umiejętności mentalne. Jednocześnie współpraca tego typu opiera się również na kształtowaniu efektywnej komunikacji w zespole, tworzeniu spójności oraz umacnianiu ducha i morale drużyny.



Monika Wojtas

Współpracuję z juniorami, kadetami, młodzikami oraz seniorami. Zajmuję się przygotowaniem przedsezonowym, ustalaniem celów. Prowadzę trening mentalny, trening wyobraźniowy, warsztaty psychoedukacyjne i relaksację. Udzielam wsparcia w: rozwoju kompetencji miękkich, technik komunikacyjnych, rozbudzaniu i utrzymywaniu motywacji, chęci podejmowania się nowych zadań; pracą nad procesem i systematycznym monitorowaniem efektów.



Marta Fiech - Biesiaga

Od ponad sześciu lat pracuję z zawodnikami. W tym czasie oprócz dwóch kierunków studiów podyplomowych ukończyłam liczne szkolenia i kursy. W 2017 r. otrzymałam Nominację na Psychologa Polskiego Komitetu Olimpijskiego. Prowadzę indywidualne sesje z zawodnikami w zakresie przygotowania mentalnego i radzenia sobie ze stresem przed startem. Metody pracy, które wykorzystuję to m.in.: trening koncentracji, trening wyznaczania celów, trening relaksacyjny, trening wyobraźniowy, pewności siebie, praca z wykorzystaniem biofeedbacku (HRV, GSR, EEG biofeedback). Ponadto, prowadzę zajęcia psychoedukacyjne i warsztaty m.in. w obszarze radzenia sobie ze stresem, koncentracji, pewności siebie, relaksacji, motywacji, stawiania celów.

Warsztaty dla rodziców młodych zawodników

Tematyka prowadzonych warsztatów obejmuje m.in. wspieranie dziecka w sytuacjach zawodów bądź niepowodzenia, radzenie sobie ze stresem, zarządzanie emocjami, efektywną komunikację, motywację itp.

W jakich sytuacjach/problemach może pomóc psycholog sportu?

Najczęściej są to sytuacje doświadczania trudności w treningu swojej dyscypliny, potrzeby wskazówek oraz wsparcia, by wrócić do formy, bądź, by poprawić swoją skuteczność i dzięki temu stać się jeszcze lepszym zawodnikiem.

Praca skupia się przede wszystkim na obszarach:

- wystąpień pod presją
- radzenia sobie ze stresem
- wzrostem pewności siebie
- poprawą koncentracji (kierowanie uwagi na "tu i teraz")
- wypracowanie efektywnej komunikacji (na linii zawodnik - zawodnik, zawodnik - trener, zawodnik - rodzic)



Jak wyglądają zajęcia/warsztaty?

1. Określenie potrzeb zawodnika / drużyny.
2. Ustalenie indywidualnego programu oraz sprecyzowanie celów.
3. Dopracowanie szczegółów, jak częstotliwość i długość trwania.
4. Konsekwentna praca.

Jakich efektów można się spodziewać?

Trening mentalny w specyfice trenowania nie różni się od treningu fizycznego bądź motorycznego. Od włożonego zaangażowania często zależy, jak szybko i jak duże widać efekty. Ważne jest, by pomiędzy spotkaniami przypominać sobie ich treść, wykonywać proponowane ćwiczenia oraz wyciągać własne wnioski.

OFERTA

Więcej informacji na temat proponowanych zajęć pod numerem telefonu **729-80-66-44**. Oferty drużynowe/zespołowe przygotowujemy są indywidualnie. Zachęcamy do odwiedzenia naszej strony internetowej **www.mentalsolutions.pl**

Centrum psychoterapii Mental Solutions to nie tylko współpraca z psychologiem sportu, nasz zespół to także psychologowie i psychoterapeuci zajmujący się terapią dzieci i młodzieży, dorosłych, terapią grupową, rodzin oraz par.

Zapraszam do kontaktu - Łukasz Pisiewicz

