

Tytuł:

TRENING MENTALNY

PSYCHOLOGIA SUKCESU W BIZNESIE I SPORCIE

Nazywam się Paweł Jan Mróz. Jestem biznesmanem, sportowcem i psychologiem. Czerpię z tych dziedzin, aby doskonalić się we wszystkich obszarach życia. Jako coach i trener wspieram ludzi w przygotowaniu mentalnym, zwiększając tym samym prawdopodobieństwo odniesienia sukcesu.

Różnica pomiędzy wybitnymi sportowcami – takimi jak Cristiano Ronaldo, Messi, Adam Małysz, Robert Kubica, Agnieszka Radwańska a tymi, którzy nie odnoszą sukcesów leży w częstotliwości i możliwości wchodzenia na najwyższy pułap swoich umiejętności. Wybitni sportowcy podobnie jak skuteczni biznesmani i inwestorzy podejmują więcej trafnych decyzji, radzą sobie lepiej ze stresem, w kluczowych momentach mają dostęp do swoich wszystkich umiejętności, używają wyobraźni do projektowania krótko i długoterminowych celów.

Adam Małysz był przez wiele lat średniej jakości skoczkiem, dopóki nie rozpoczął treningu mentalnego. Trening uczynił z niego mistrza i wyzwolił cały jego potencjał.

CO TO JEST TRENING MENTALNY?

- Umiejętność kierowania stresem w wymagających sytuacjach
- Konkretyzowanie swoich celów i utrzymanie długoterminowej dyscypliny
- Edukacyjne podejście do porażek – czerpanie cennej informacji zwrotnej
- Osiągnięcie umysłowej koncentracji i kontrola uwagi
- Używanie wyobraźni do programowania pożądanego rezultatu
- Budowa stanu pewności siebie, relaksacji, koncentracji
- Optymalizowanie zestawu przekonań i wiary danej osoby, zgodnej z celami
- Nabywanie nowych umiejętności i strategii działania
- Stosowanie hipnozy dla wielokrotnego zwiększenia siły sugestii

Trening mentalny wykorzystywany w sporcie doskonale spełnia swoją rolę w biznesie. Przygotowania od strony mentalnej, zawodnika do zawodów i biznesmana do negocjacji, lub inwestora do kluczowej sesji giełdowej, jest bardzo podobne. Różni się konkretnym zestawem umiejętności technicznych, trening mentalny jest uniwersalny.

DLACZEGO TRENING MENTALNY JEST TAK WAŻNY?

- Bardzo często o sukcesie lub porażce decydują sekundy, trening mentalny pozwala z dużą większą częstotliwością podejmować dobre decyzje
- Pozwala na efektywne kierowanie energią stresu, aby pobudzała zamiast paraliżowała
- Badania dowodzą, że za pomocą pracy wyobraźniowej można doprowadzić do wzrostu mięśni lub zmiany gospodarki tlenowej w naszym organizmie. Wpływ sterowanej, aktywnej wyobraźni jest udowodniony w ośrodkach na całym świecie
- Daje możliwości nauki na popełnianych błędach i wyciąganiu wniosków na przyszłość

- Uczy w jaki sposób się uczyć. Pokazuje jak szybko zdobywać nowe, konieczne umiejętności dla odniesienia sukcesu.
- Określanie długoterminowych celów i podporządkowanie im codziennego działania powoduje wzrost dyscypliny i zaangażowania w wybrane działania
- Pozwala na wzrost poczucia własnej wartości i pewności siebie – to ma wpływ na osiągnięte wyniki
- Wzrost korzystania ze swojej intuicji, lepsza komunikacja ze sobą
- Trening mentalny daje dostęp do umiejętności danej osoby w ważnych, często krytycznych momentach

W trakcie szkolenia będziemy również korzystali w demonstracji z profesjonalnego sprzętu do mierzenia fal mózgowych, w celu zbudowania optymalnego stanu umysłu.

JAK ZOSTANIE PRZEPROWADZONY TRENING MENTALNY?

Harmonogram

10:00 – 11:30 – moduł I – (1,5h) trening mentalny I – optymalny stan

- optymalny stan do działania
- nauka koncentracji, relaksacji
- budowa stanu pewności siebie
- szybkie podejmowanie decyzji
- techniki oddechowe

Przerwa

11:45 – 13:15 – moduł II – (1,5h) trening mentalny II – cele i aktywna wyobraźnia

- długoterminowe i krótkoterminowe określanie celów
- stosowanie aktywnej wyobraźni

13:00 – 14:00 – lunch

14:00 – 15:30 – moduł III – (1,5h) trening mentalny III – hipnoza

- hipnoza – narzędzia dla zwiększenia siły sugestii

Przerwa

15:45 – 17:15 – moduł IV – (1,5h) trening mentalny IV – feedback i rozwój kompetencji

- umiejętności czerpania informacji zwrotnej
- szybkie i zaplanowane nabywanie nowych umiejętności

Przerwa

17:30 – 19:30 – moduł V – (2h) trening mentalny V – kalibracja długotrwałych wzorców umysłowych

- optymalizacja przekonań na swój temat i obszaru działania