

Dla (SPORTU)

Dlaczego ? Oferta treningu mentalnego jest dedykowana zarówno do tych dorosłych sportowców jak i młodych entuzjastów, którzy stawiają pierwsze kroki w swojej karierze. Świat zna wiele historii zawodników, którzy osiągnęli mistrzostwo w zawodach juniorskich (byli okrzyknięci wielkim talentem), ale ich kariera na tym szczeblu się kończyła. Równoległe do tego znamy zawodników, którzy dość późno zaczęli swoją przygodę z dyscypliną sportową, w której dzisiaj są na mistrzowskim i światowym poziomie, jak chociażby Marcin Gortat, który dopiero w liceum zrezygnował z piłki nożnej i zaczął trenować koszykówkę. Bez względu na jakim etapie swojej kariery Ty jesteś na pewno wymaga się od Ciebie dużej pewności siebie, nieustannych zwycięstw, 100% koncentracji, „zimnej głowy” w trudnych momentach, radzenia sobie z ogromnym stresem i presją otoczenia, spokoju, ogromnej motywacji i determinacji, zaangażowania i coraz lepszych wyników sportowych. A czy osoby, które tego od Ciebie wymagają pokazały Ci jak to skutecznie robić? Jeżeli nie, to nie zostawiaj swojej kariery przypadkowi, skontaktuj się ze mną i naucz się przygotowania mentalnego do odnoszenia wielkich zwycięstw. Wybierz co dzisiaj jest dla Ciebie priorytetem?

przeskok ze sportu amatorskiego do zawodowego
stanie się najlepszym zawodnikiem w swojej kategorii
awans do wyższej klasy rozgrywkowej
transfer do lepszego klubu
transfer zagraniczny
osiągnięcie mistrzostwa w Twojej dyscyplinie
przygotowanie do ważnych zawodów, mistrzostw, olimpiady
inne Twoje cele sportowe

Jak ? Praca nad Twoim wyzwaniem polega na indywidualnych spotkaniach 1:1 w bezpiecznym gabinecie. Pojedyncza sesja trwa maksymalnie 1,5 h. Podczas treningów będziesz doświadczał sprawdzonych i skutecznych narzędzi. Nauczysz się korzystać na co dzień z: konstruktywnego feedbacku, coachingu, modelowania, pracy z celami, pracy z wartościami, wizualizacji, treningu autogennego Shulza, Mindfulness, Medytacji, transu hipnotycznego, zarządzania emocjami, terapii perspektywy czasu P. Zimbardo, metod zarządzania sobą w czasie i stresie, narzędzi automotywacji.

Kiedy ? Moim celem jest pomóc Ci jak najszybciej. W zależności od skali Twojego problemu, wspólna praca powinna potrwać od 1 do 5 spotkań. Zastanów się co dzisiaj blokuje rozwój Twojej kariery. Jak tylko będziesz gotowy, wypełnij formularz kontaktowy. Po krótkim i bezpłatnym wywiadzie, dobiorę odpowiednie narzędzia i możemy zaczynać. Ustalimy dogodny dla Ciebie termin. Pamiętaj: Życie masz jedno – czas na realizację Twoich marzeń jest TERAZ!

Bądźmy (w dobrym) kontakcie