



Ewa Stellmach - trener mentalny, coach

Mistrzostwo ma w głowie czyli odporność psychiczna młodego zawodnika

W trakcie spotkania spróbujemy odpowiedzieć na następujące pytania:

- Dlaczego niektórzy zawodnicy, niektóre zespoły pod wpływem stresu, presji, w obliczu wyzwań ponoszą porażki, podczas gdy inne odnoszą sukcesy?
- Czym jest odporność psychiczna i jakie są jej elementy mające wpływ na sukces w sporcie?
- Czy to co i jak mówisz do swojego dziecka ma znaczenie w relacjach i osiągniętych efektach?
- Czy można opracować strategie i taktyki pomocy w zachowaniu wydajności w sytuacji presji i stresu?
- Jak rozpoznać czy twoje dziecko i czy ty jesteś osobą odporną czy wrażliwą ?
- Skąd się bierze i co nam robi stres? Jak reagujemy w sytuacji stresu? Co jest naturalne a co powinno niepokoić?
- Jak pracować z młodym sportowcem, jak pomóc, aby był twardy psychicznie i potrafił poradzić sobie w obliczu wyzwań?

EWA STELLMACH

Trener mentalny i coach sportowców

tel. 601 881 930

www.ewastellmach.pl

Podcast: nieidealnysport.com.pl

<https://www.facebook.com/esfuture.doradca/>

