

Pozývame Vás na workshop

## **ZVLÁDANIE STRESU A PRÁCA S EMÓCIAMI VO VRCHOLOVOM ŠPORTE**

Workshop je zameraný na efektívne zvládanie stresu a emócií pri podávaní výkonov. Súčasťou vrcholového športu je stres a tlak na dlhodobu vysokú výkonnosť. Workshop Vám ponúka príležitosť k zlepšeniu schopností pracovať so stresom a so situáciami, ktoré Vám ho prinášajú. Emočné prežívanie pozitívne, ale často aj negatívne ovplyvňuje výkon podaný športovcom, preto je dôležité zlepšovať sa v práci s vlastnými emóciami. Okrem teoretických poznatkov bude veľká časť obsahu venovaná praktickým cvičeniam a technikám. Workshop je určený nielen pre vrcholových športovcov, ale aj pre trénerov, manažérov, vedúcich pracovníkov a pre každého, kto chce efektívnejšie pracovať so stresom a so svojimi emóciami.

Obsah workshopu:

- Podstata stresu a kritických situácií v športe
- Zvládanie stresu
- Stratégie pri riešení situácií prinášajúcich stres
- Techniky zvládania kritických momentov
- Najdôležitejšie emócie prítomné vo vrcholovom športe
- Práca s emóciami
- Vyladenie a kontrola emócií v súťaži a na tréningu
- Techniky práce s emóciami

Workshop sa uskutoční v pondelok 28.9.2015 v budove Agroinštitútu v Nitre od 9:00 do 17:00 hod. Maximálny počet účastníkov je 15. Cena workshopu je 69 eur, pre účastníkov minulých workshopov a v prípade zaplatenia do 15.9.2015 je to 59 eur. Pre osoby s preukazom ZŤP je cena 49 eur. Lektorom je Ing. Mgr. Peter Kuračka. Prihlásiť sa môžete zaslaním emailu na: [kuracka@sportovpsycholog.sk](mailto:kuracka@sportovpsycholog.sk). V prípade otázok ma môžete kontaktovať telefonicky na 0907122179 príp. emailom.

Teším sa na Vašu účasť.