Menu główne

Nasza galeria

Warsztaty

Zapraszamy na trzecie warsztaty z zakresu psychologii sportu, które odbędą się 29 - 30 listopada 2008 roku na terenie Akademii Wychowania Fizycznego w Warszawie w sali 20 (zakład psychologii). Adres Akademii ul. Marymoncka 34. Cena dwudniowych warsztatów to 500 złotych. Cena obejmuje zajęcia oraz prelekcje, przerwy kawowe, a także materiały szkoleniowe.

Liczba miejsc ograniczona!!!

Aby wziąć udział w warsztacie należy:

- wypełnić formularz zgłoszeniowy i przesłać go na adres mailowy;
- wpłacić wpisowe 200 zł do dnia **25 listopada** na numer konta:
  "PRAKTYKA PSYCHOLOGICZNA" PAWEŁ HABRAT 27 1140 2017 0000 4702 0720 1587

Plan warsztatów:

- Sobota (29 listopada)
  10.00 – 11.30
  Świadoma kontrola oddechu – modele oddychania cz. I – wprowadzenie teoretyczne – mgr Marzena Kubiak – Budzińska
  11.30 – 12.00
  Przerwa kawowa.
  12.00 – 13.30
  Świadoma kontrola oddechu cz. II – praktyka – mgr Marzena Kubiak-Budzińska
  13.30 – 14.30
  Przerwa obiadowa.

14.30 – 16.00
Trening relaksacyjny Jacobsona – mgr Adriana Zagórska
16.00 – 16.30
Przerwa kawowa.
16.30 – 18.00
Trening autogenny Shultza – mgr Adriana Zagórska, mgr Martyna Nowak, mgr Paweł Habrat
19.30
Keymind After Dark

- Niedziela (30 listopada)

9.00 – 11.00
Biofeedback – wprowadzenie i praktyczne zastosowanie - mgr Paweł Habrat
11.00 – 11.15
Przerwa kawowa.
11.15 – 12.00
Fizjologiczne aspekty wchodzenia w stan relaksu – mgr Martyna Nowak
12.00 – 12.45
Mindfulness – uważność jako forma pracy z zawodnikiem - mgr Paweł Habrat
12.45 – 13.00
Przerwa kawowa
13.00 – 14.00
Trening relaksacji poizometrycznej – Bolesław Szmyd
14.00 – 14.30
Przerwa obiadowa
14.30 – 15.30
Spotkanie czyli poznanie… - dyskusja z udziałem trenera - Bolesław Szmyd – Polski Związek Tenisowy
15.30 – 16.00
Podsumowanie i zakończenie warsztatów

Wstecz

© 2008 Keymind - psychologia sportu, trening mentalny, budowanie drużyny
Alex webdesign