Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego

w w w . p z t a e k w o n d o . p l

Warszawa 00-643; ul. Nowowiejska 5/44
tel.: 0 22 840 45 57 fax. 0 22 891 13 25
e-mail: biuro@pztaekwondo.pl
NIP 779-20-26-124, REGON 430096079

„Zarządzanie emocjami w walce: Jak nie dać się sprowokować?" – Paweł Heinig

Szkolenie online licencjonowanych Trenerów, Sędziów i Egzaminatorów PZTO.

Platforma Zoom, Wtorek 13 maja 2025 godzina 19:30

1. **Data i miejsce:** 13 maja 2025 godzina 19:30, online – platforma Zoom.
2. **Organizator:** Polski Związek Taekwondo Olimpijskiego (PZTO).
3. **Forma szkolenia:** Bezpłatne spotkanie szkoleniowe z prelegentem online.
4. **Warunki uczestnictwa:**
   - Posiadanie aktualnej licencji trenera, sędziego lub egzaminatora PZTO na rok 2025.
   - Zgłoszenie udziału w wyznaczonym terminie poprzez formularz rejestracyjny.
5. **Zgłoszenia:** do 12 maja 2025 (poniedziałek), godzina 23:59.

   Link do formularza rejestracyjnego:

   https://forms.gle/d8TQMYzFbJDCSegK7
6. **Opłaty:** Szkolenie jest bezpłatne.
7. **Niezbędne do udziału w szkoleniu:**
   - Przeglądarka internetowa w najbardziej aktualnej wersji oraz dostęp do Internetu lub aplikacja Zoom.
   - Zarejestrowani uczestnicy otrzymują mailem link do spotkania oraz kod dostępu. Udostępnianie tych informacji osobom nieuprawnionym jest niedozwolone.

8. Program szkolenia:

Godzina	Temat	Prowadzący
19:30 -19:35	Przywitanie uczestników i wstęp.	Wojciech Pyzel, Dorota Sadowska
19:35 – 21:15	„Psychologia walki: Jak trenować mentalność mistrza?” • Jakie emocje najczęściej dominują w walce i jak je kontrolować? • Strategie radzenia sobie z frustracją, stresem i agresją na macie. • Jak nauczyć zawodników zachowywać spokój pod presją?	Paweł Heinig
21:15-21:30	Dyskusja, pytania.	Dorota Sadowska, Wojciech Pyzel

9. **Prowadzący:** Paweł Heinig – doktorant na Wydziale Pedagogiki Akademii Jagiellońskiej w Toruniu oraz student psychologii klinicznej w WSB-NLU w Nowym Sączu. Student psychologii społecznej WSB Merito W Toruniu i absolwent studiów podyplomowych z terapii pedagogicznej z elementami psychologii. Kierunek jego zainteresowań dotyczy: wpływu aktywności fizycznej na procesy poznawcze i psychologiczne mechanizmy motywacji; implikacji wychowawczych i psychologicznych wobec dziecka w wyniku separacji i rozwodu opiekunów; wpływu społecznego grup wysokiego stopnia kontroli. Uczestnik konferencji naukowych oraz szkoleń poświęconych psychologii, psychoterapii i edukacji. Od lat łączy teorię z praktyką jako trener personalny, prowadząc badania nad integracją treningu mentalnego i fizycznego w kształtowaniu odporności psychicznej.

10. Inne informacje:

- Każdy uczestnik otrzyma „Certyfikat” potwierdzający udział w formie elektronicznej po zakończeniu szkolenia.
- Prosimy o przygotowanie pytań lub zagadnień do wyjaśnienia i przesłanie ich na adres e-mail: pyzel@pztaekwondo.pl. Prowadzący szkolenie postarają się odpowiedzieć na przesłane zagadnienia.
- Po zakończeniu szkolenia odbędzie się krótki panel dyskusyjny.