

## Program: Úspešný a produktívny športový tím



### Pre koho je program určený?

Ak si tréner, ktorý sa chce stále zlepšovať a vo svojej trénerskej praxi využívať primeraný mentálny prístup, práve pre teba je určený tento vzdelávací program.

### Priebeh programu:

V našom koučingu a teda aj v tomto vzdelávacom programe sa primárne zameriavame na interný svet športovcov, v tomto prípade trénerov. **Vnútorným svetom myslíme ich vlastné myslenie, ktoré je najdôležitejším faktorom, ktorý určuje ich výkonnosť.** Keď športovci pochopia a začnú vnímať svoj vnútorný svet, majú porozumenie ohľadne mentálnej stránky ich osobného i športového života, má to okamžitý a jasný dopad na ich celkovú pohodu a taktiež produktivitu. **Stávajú sa spokojnejšími, mentálne vyrovnanjšími, pričom to má priamy dopad na celkovú atmosféru v športovom tíme.** Získavajú nový pohľad na veci, stávajú sa kreatívnejšími, sú schopní s ľahkosťou zvládať rôzne záťažové situácie. A práve tieto veci sú z veľkej časti ovplyvniteľné práve trénerom.

**V tomto programe sa nezameriavame na budovanie zručností a kompetencií trénera, či na zmenu jeho správania. Presne týmto štýlom koučingu sa odlišujeme od ostatných.** Keď ľudia pochopia, akým spôsobom si vytvárame realitu, akým spôsobom funguje naša myseľ, má to okamžitý dopad na rozvíjanie ich zručností, kompetencií a ich správanie sa prirodzene mení. **Naši klienti odchádzajú od nás s poznaním na základe ktorého sú schopní sami seba nasmerovať tým správnym smerom.**

## **Rozsah vzdelávacieho programu:**

**6 hod.:** školenie v rámci jedného pracovného dňa (v prípade individuálneho programu je podľa dohody s klientom možné upraviť formu programu; napr. rozdelenie 6 hod. do viacerých koučingových sedení).

**Max. počet účastníkov: 10**

## **Stručný obsah vzdelávacieho programu:**

- **Porozumenie princípu „z vnútra – von“** (inside out): 1 hod.
- **Vysvetlenie 3 princípov**- princípov, ktoré v sebe zahŕňajú výnimočný kreatívny potenciál (vrátane excelentných komunikačných zručností): 2 hod.
- **Využitie tohto potenciálu v športe i osobnom živote:** 1 hod.
- **Výkonnosť a výsledky:** 1 hod.
- **Zhrnutie a diskusia:** 1 hod.

## **Program je možné realizovať týmito spôsobmi:**

- Osobne v kancelárii mentálneho trénera (Limitovaný počet účastníkov je 3)
- Prípadne podľa dohody s klientom na jeho pracovisku (v klube), resp. na inom školiacom mieste
- Program prebieha v slovenskom alebo anglickom jazyku

**Cena programu: 499 Eur s DPH**

## Školiteľ programu:



**PhDr. Michal Kopčan**

**Certifikovaný mentálny tréner, profesionálny člen medzinárodnej federácie IMGCA, mentálny tréner špičkových športovcov;**

Svoje vysokoškolské štúdium v odbore andragogika a psychológia vzdelávania ďalej rozvíjaj osobným štúdiom v problematike mentálnej prípravy. Vysokoškolské štúdium ukončil získaním titulu PhDr. Témou jeho rigorózneho práce bol Mentálny a Emocionálny vývoj v dospelosti.

Svoje vzdelanie v oblasti mentálnej prípravy postupne rozširoval o ďalšie oblasti vrátane hypnózy či NLP. Postupne si uvedomoval, že určité "externé" stratégie fungujú iba náhodne, iba do určitej miery. Avšak na jednej z konferencií, ktorá sa konala v Londýne, narazil na tzv. 3 princípy. Práve tieto princípy sa stali základom Michalovho koučingu.

Michal je súčasťou viacerých úspešných športových projektov ako napr. Sports connect, Hokejová škola Mariana Gáboríka, Škola futbalu... atď. Pravidelne poskytuje prednášky (taktiež v anglickom jazyku) pre rôzne športové tímy, od detí až po profesionálnych športovcov.

**Michal má výrazné pracovné skúsenosti z nadnárodnej spoločnosti kde 9r. pracoval na strategickú pozíciu, pričom sa okrem obchodných aktivít venoval aj vzdelávaniu zamestnancov.**

**V r. 2016 sa stal zakladateľom a konateľom spoločnosti MK coaching s.r.o.** Hlavnou pracovnou náplňou a poslaním spoločnosti je pomáhať ľuďom (športovcom, podnikateľom, deťom... atď.) objaviť v sebe svoje skryté vnútorné zdroje a dosahovať tak lepšie výkony a celkovo žiť spokojnejší a produktívnejší život.

*"Keď som porozumel trom princípom, rozmýšľal som nad tým ako by toto pochopenie podstaty života mohlo pomôcť mojim klientom. Bol som si však vnútorne istý, že každý z týchto ľudí (najpr iba športovcov) môže pozitívne čerpať z tohto poznania.*

*Veril som tomu, že z nášho spoločného koučingu môže mať každý z nich určitý benefit. A potvrdilo sa mi to tým, že sa ku mne klienti vracali alebo tým, že moju prácu ďalej odporúčali svojim kamarátom či známym.*

*Moji klienti sa stali mojou najlepšou referenciou".*

*PhDr. Michal Kopčan*

## Referencie na prácu PhDr. Michala Kopčana v rámci športového koučingu:

### Michal Hlinka, hokejový hráč HK Slovan Bratislava, slovenský hokejový reprezentant:

"Michal mi veľmi pomohol v oblasti mentálnej prípravy. Som schopný viacej sa koncentrovať na svoj vlastný výkon a moja celková mentálna odolnosť sa výrazne zlepšila".

### Martin Ševela, bývalý profesionálny futbalista, tréner futbalového tímu AS Trenčín:

"Michal ma jasnú predstavu o problematike v oblasti mentálnej prípravy športovca. Ako bývalý aktívny športovec vie čo sa odohráva v hlave športovca tzn. pred zápasom, počas zápasu a aj po jeho skončení. Myslím, že Michal je ten správny človek- coach pre športovcov , ktorý im môže pomôcť k naplneniu ich cieľov a rozvoji v ich mentálnej pripravenosti".

## Kontaktné údaje:



**MK coaching s.r.o.**

Považská 54

911 01 Trenčín

Tel.: +421 907 718 698

e-mail: [info@mkcoaching.sk](mailto:info@mkcoaching.sk)

[www.mkcoaching.sk](http://www.mkcoaching.sk)