



Ośrodek Jeździecki Faruk

zaprasza na konferencję metodyczno-  
szkoleniową

w dniu 29 grudnia 2019 w godz. 10.30 do  
17.30

**Część I - psychologiczno – pedagogiczna** 10.30 – 15.15

### **Kijem? Marchewką? O motywacji zawodników w jeździectwie.**

Szkolenie jest skierowane do trenerów jazdy konnej, którzy w swojej codziennej pracy skupiają się na uzyskaniu jak najlepszych efektów u swoich podopiecznych. Uwzględnienie wpływu psychiki oraz zagadnienia odpowiedniej perspektywy motywującego jest nieodzownym elementem dobrego treningu. W czasie szkolenia skupimy się na najważniejszych zagadnieniach dotyczących motywacji i postaramy się wypracować praktyczne sposoby do jej zastosowania.

**Prowadząca: mgr Kaja Wieczorek-Socha - psycholog, psychoterapeutka poznawczo-behawioralna, specjalistka psychologii klinicznej.** Ukończyła moduł z zakresu psychologii sportu na Akademii Wychowania Fizycznego w Krakowie. Na co dzień pracuje zarówno z osobami dorosłymi, jak i z dziećmi. Prywatnie wielka miłośniczka koni i jazdy konnej, do której nieustannie próbuje namówić całą rodzinę.

### **Plan szkolenia:**

1. Co to jest motywacja i dlaczego wszystkie szkolenia rozpoczynają się od takich definicji?
2. Różne kolory motywowania. Ja motywuję i jestem motywowany!
3. Co o motywacji mówili ludzie, którzy dostawali za to pieniądze, czyli kilka teorii.

#### 4. Motywacja wewnętrzna i zewnętrzna - co wybierasz?

1. Autonomia - dlaczego każdy chce mieć kontrolę?
2. Mistrzostwo: chyba o to nam tu wszystkim chodzi!
3. Cel: jak go wyznaczać?.

#### 5. Coaching i mentoring - jak z nich korzystać w jeździectwie.

#### 6. Siła wizualizacji w sporcie.

#### 7. Mindfulness dla trenera i zawodnika

### Część II – jeździecka 15.30 – 17.30

**prowadzący: Krzysztof Koziarowski - Trener I klasy PZJ, Jacek Wodyński - Trener II klasy PZJ**

#### Metodyka pracy z młodym koniem

1. Dojrzewanie psychiczne i fizyczne i koni
2. Stopniowanie trudności treningu u koni 4, 5, 6 letnich.
3. Metodyka pracy z początkującym jeźdźcem
4. Dzieci, młodzież, dorośli
5. Trening wyczynowy - model mistrza
6. Zajęcia w formie warsztatowej.

Koszt szkolenia: 160 zł / os.

Zgłoszenia na adres mailowy: [marta.polaczek.bigaj@interia.pl](mailto:marta.polaczek.bigaj@interia.pl)

Zgłoszenia wraz z potwierdzeniem przelewu:

**90 1560 0013 0000 1150 0007 3565**

GetinBank, Usługi Edukacyjno – rekreacyjne ATENA  
Niegardów Kolonia 54, 32-104 Koniusza

Ilość miejsc ograniczona. Decyduje kolejność zgłoszeń.