

CHANGE YOUR **MINDSET**
CHANGE THE **GAME**



PLATFORMA
WSPARCIA
MENTALNEGO
I PERFORMANCE
COACHING



DLACZEGO MINDSETUP SPORT+?

PROBLEM: NIEWYSTARCZAJĄCE WSPARCIE MENTALNE W SYSTEMIE SPORTU

- 81% sportowców deklaruje, że presja psychiczna wpływa negatywnie na ich występy. (Źródło: NCAA Mental Health Survey)
- Tylko 15% klubów sportowych w Europie ma na stałe zatrudnionego psychologa sportu lub performance coacha. (Źródło: UEFA Grassroots Report, EU Sports Policy)
- Aż 67% trenerów nie czuje się przygotowanych do wspierania zawodników w obszarze mentalnym. (Źródło: International Journal of Sports Science & Coaching)
- Sportowcy młodzieżowi rezygnują z kariery nie z powodu braku talentu – ale z powodu wypalenia, stresu, braku wsparcia i presji. Źródło: Youth Sport Trust, 2022)



O MINDSETUP SPORT+

Jesteśmy zespołem pasjonatów, którzy wierzą, że prawdziwy sukces w sporcie zaczyna się od silnego, odpornego umysłu.

W ramach Mindsetup Sport+ oferujemy kompleksowe wsparcie dla sportowców, trenerów i drużyn, które pozwala osiągnąć szczyty ich możliwości – zarówno mentalnie, jak i fizycznie.

Naszą misją jest budowanie zdrowych, odpornych umysłów, które z determinacją, pewnością siebie i pasją podejmują wyzwania, realizując swoje cele i w pełni wykorzystując swój potencjał.



“NAJWIĘKSZA BITWA NIE TOCZY SIĘ NA BOISKU, LECZ W TWOJEJ GŁOWIE.” VENUS WILLIAMS





ROLA TECHNOLOGII W SPORCIE

MINDSETUP SPORT + TO TWÓJ TRENER MENTALNY & PERFORMANCE COACH 24/7.

W sporcie nie wygrywa już tylko ten, kto mocniej trenuje. Wygrywa ten, kto lepiej zarządza swoją nastawieniem.

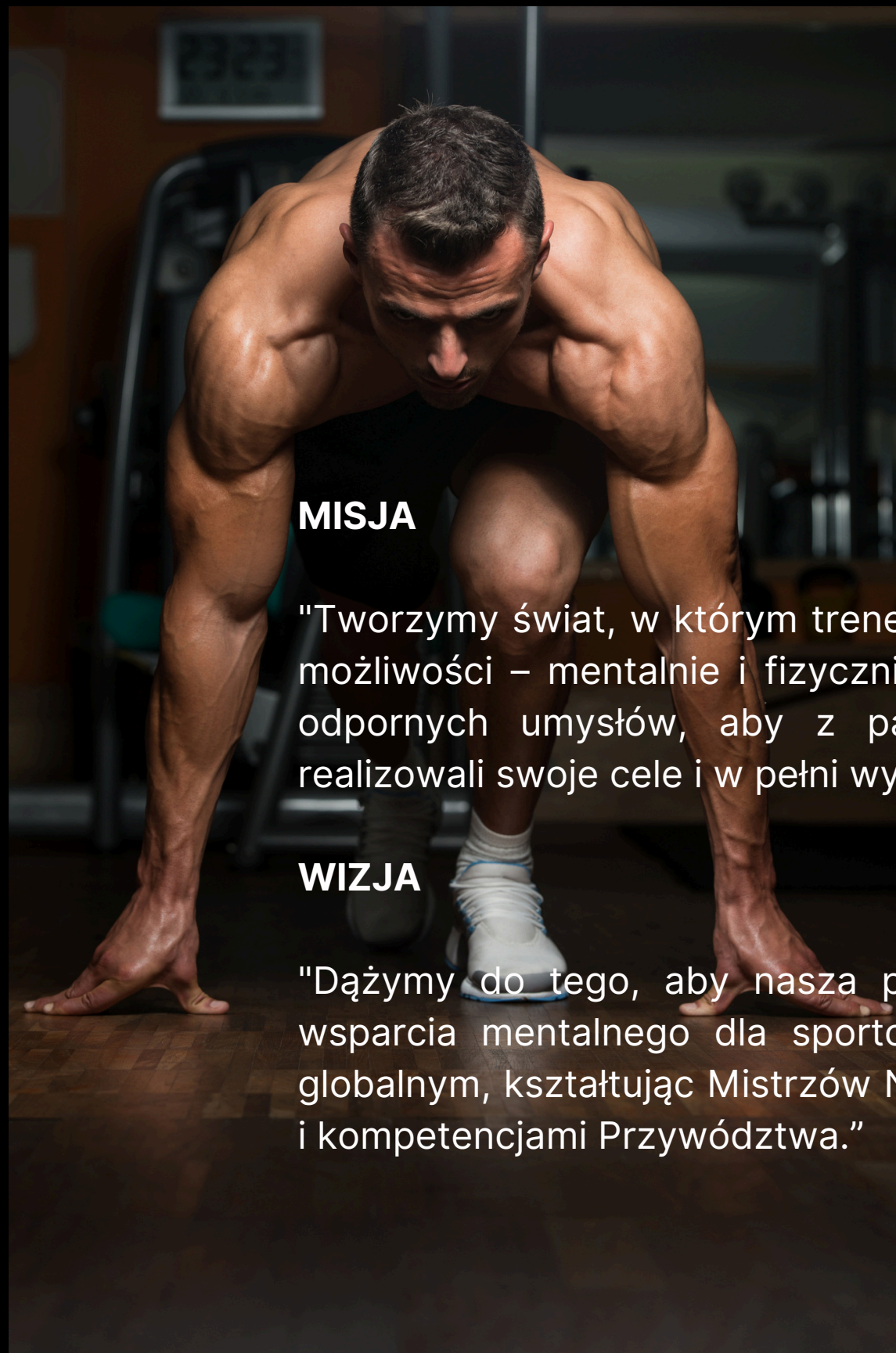
Presja, stres, wypalenie, kontuzje – to dziś codzienność zawodników na każdym poziomie. A mimo to większość z nich nadal nie ma dostępu do profesjonalnego wsparcia mentalnego i performance coachingowego.

Mindsetup Sport + to odpowiedź na tę lukę. Stworzyliśmy platformę, która dostarcza sportowcom realne wsparcie psychiczne i merytoryczne w najważniejszych momentach – przed startem, po porażce, w kontuzji, w codziennym treningu. Korzystamy z nowoczesnych technologii: aplikacji, podcastów, mikrointerwencji, czatów z ekspertami i narzędzi dostępnych 24/7.

Łączymy psychologię sportową, performance coaching i prewencję zdrowotną, aby każdy sportowiec – niezależnie od poziomu – mógł rozwijać swój mindset i grać na 100%.

Zawsze dostępne. Zawsze w Twoim telefonie. Bez wymówek.

MISJA & WIZJA

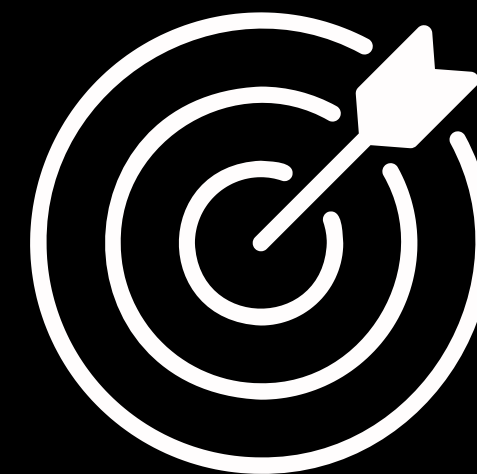


MISJA

"Tworzymy świat, w którym trenerzy i sportowcy osiągają szczyty swoich możliwości – mentalnie i fizycznie. Wspieramy ich w budowaniu silnych, odpornych umysłów, aby z pasją, pewnością siebie i determinacją realizowali swoje cele i w pełni wykorzystywali swój potencjał."

WIZJA

"Dążymy do tego, aby nasza platforma stała się wiodącym miejscem wsparcia mentalnego dla sportowców i trenerów w Polsce o zasięgu globalnym, kształtując Mistrzów Nowej Ery Sportu w synergii z technikami i kompetencjami Przywództwa."



TEAM



**JACEK GWÓŹDŹ, CEO, CO-FOUNDER,
PERFORMANCE COACH**

OD PONAD 20 LAT ZAJMUJE SIĘ ZARZĄDZANIEM ORGANIZACJAMI I WSPIERANIEM ROZWOJU FIRM I JEJ PRACOWNIKÓW – JAKO MANAGEMENT CONSULTANT ORAZ EXECUTIVE COACH, A WCZEŚNIEJ JAKO CEO I CFO W CZOŁOWEJ Japońskiej korporacji z listy Fortune Global 500.

DZIAŁALNOŚĆ W SPORCIE I COACHINGU: CERTYFIKOWANY PERFORMANCE I HEALTH COACH W AMERYKAŃSKIM INSTITUTE FOR PROFESSIONAL EXCELLENCE IN COACHING, PERSONALITY SPORT PROFILER TRAINER/COACH, CZŁONEK ICF NEW YORK CITY ORAZ INSTITUTE OF COACHING W BOSTONIE, PASJONAT I WIELOLETNI ADEPT SZTUK WALKI (KARATE KYOKUSHIN), WIELE LAT ZWIĄZANY ZE SPORTEM JAKO CEO ORGANIZACJI SPONSORUJĄCYCH SPORT, W TYM: PIŁKĘ NOŻNĄ, SIATKÓWKĘ KOBIET, FUTBOL AMERYKAŃSKI NA POZIOMIE LIGOWYM.

[JACEK@MINDSETUPSPORT.COM](mailto:jacek@mindsetupsport.com)



KRYSTIAN DRYNIAK, CTO, CO-FOUNDER

PRZEDSIĘBIORCA TECHNOLOGICZNY OD 20 LAT, KONSULTANT, TRENER, DORADCA ORAZ WYKŁADOWCA AKADEMICKI. EKSPERT W ZAKRESIE TRANSFORMACJI CYFROWEJ ORAZ AI. PRZESZKOLIŁ PONAD 20.000 OSÓB W POLSCE. PRELEGENT WIELU KONFERENCJI, EVENTÓW, SZKOLEŃ. DORADZAŁ PONAD 700 FIRMOM W POLSCE I NA ŚWIECIE W ZAKRESIE TRANSFORMACJI CYFROWEJ ORAZ AI. PRZEZ 8 LAT MIESZKAŁ W WIELKIEJ BRYTANII, W LONDYNIE.

PASJONAT SPORTU, ZAPALONY ROWERZYSTA SZOSOWY I GRAVELOWY. WSPÓŁPRACOWAŁ DORADCZO Z TAKIMI ORGANIZACJAMI SPORTOWYMI JAK YOHAN CRUYFF INSTITUTE W MADRYCIE, LA LIGA, BUNDESLIGA, PREMIERE LEAGUE, LANG TEAM, VIVE, PIAST GLIWICE ORAZ GKS TYCHY.

[KRYSTIAN@MINDSETUPSPORT.COM](mailto:krystian@mindsetupsport.com)

TEAM



ANGELIKA WĄTOR, PSYCHOLOG SPORTOWY, WICEMISTRZYNIA EUROPY

UTYTUŁOWANA SZABLISTKA, ZŁOTA MEDALISTKA IGRZYSK EUROPEJSKICH, ZWYCIĘZCZYNI PUCHARU ŚWIATA SENIOREK, WIELOKROTNA MEDALISTKA MISTRZOSTW EUROPY, POLSKI I MISTRZOSTW ŚWIATA ARMII. ŻOŁNIERZ WOJSKA POLSKIEGO W CENTRALNYM WOJSKOWYM ZESPOLE SPORTOWYM.

PSYCHOLOG ORAZ PSYCHOLOG SPORTOWY, SPECJALIZUJE SIĘ RÓWNIEŻ W HOLISTYCZNYM PODEJŚCIU DO KOBIET W OKRESIE OKOŁOPORODOWYM. ORGANIZATORKA CHARYTATYWNEGO KALENDARZA GWIAZD, CZŁONKINI RADY KOBIET W SOSNOWCU, BYŁA RADNA POWIATU. PROMUJE KOBIECY SPORT W MEDIACH SPOŁECZNOŚCIOWYCH, PODCZAS WYDARZEŃ SPORTOWYCH, DZIAŁAŃ EDUKACYJNYCH I CHARYTATYWNYCH.

MAMA I AKTYWNA ZAWODNICZKA KADRY NARODOWEJ, KTÓRA INSPIRUJE AUTENTYCZNOŚCIĄ I ZAANGAŻOWANIEM. DLA KOBIET I DZIEWCZĄT W SOSNOWCU I REGIONIE JESTEM SYMBOLEM WALECZNOŚCI, SPOŁECZNEGO ZAANGAŻOWANIA I WRAŻLIWOŚCI, A JEDNOCZEŚNIE DYSCYPLINY W DĄŻENIU DO WYZNACZONYCH CELÓW. ODWAŻNIE WYSTĘPUJE PRZECIWKO STEREOTYPOM, HEJTOWI I PODCINANIU SKRZYDEŁ KOBIETOM REALIZUJĄCYM SVOJE PASJE I ROZWOJOWE CELE. ŻYCIORYS SPORTOWY, SPOŁECZNY I OSOBISTY ANGELIKI W PEŁNI ODZWIERCIEDLA WARTOŚCI, KTÓRYMI KIERUJE SIĘ NA CO DZIEŃ.

ANGELIKA@MINDSETUPSPORT.COM



EDYTA FAŁENCZYK, PSYCHOLOG SPORTOWY KOSZYKARKA

EDYTA FAŁENCZYK ZAWODOWA KOSZYKARKA, A TAKŻE PSYCHOŁOŻKA SPORTOWA. ZŁOTA MEDALISTKA MISTRZOSTW POLSKI JUNIOREK, WIELOKROTNA MEDALISTKA POLSKI NA POZIOMIE EKSTRAKLASY, DWUKROTNA FINALISTKA SUPERPUCHARU POLSKI ORAZ SREBRNA MEDALISTKA MISTRZOSTW LITWY I ROZGRYWEK EWBL. JAKO PSYCHOLOG SPORTOWY WSPÓŁPRACOWAŁA MIĘDZY INNYMI Z FIRMĄ MEDYCYNADLASPORTU.PL - SKUPIAJĄCĄ SPECJALISTÓW Z ZAKRESU DBANIA O ZDROWIE ZARÓWNO FIZYCZNE JAK I PSYCHICZNE ORAZ STOWARZYSZENIEM PIŁKARSKIM ZAWISZA BYDGOSZCZ.

SWOJĄ WIEDZĄ I DOŚWIADCZENIEM DZIELI SIĘ TAKŻE NA OBOZACH SPORTOWYCH, WSPÓŁPRACUJĄC MIĘDZY INNYMI Z MENTALFOOTBALLLAB CZY SMART ATHLETICS, ZAJMUJĄCYM SIĘ ROZWOJEM INDYWIDUALNYM KOSZYKAREK I KOSZYKARZY. BAZĄ KAŻDEJ WSPÓŁPRACY JEST BUDOWANIE ŚWIADOMOŚCI ZAWODNIKÓW ORAZ WYDOBYWANIU ICH POTENCJAŁU. SKUPIA SIĘ TAKŻE NA ŻYCIU POZA sporTEM.

W PRACY Z KAŻDYM KLIENTEM, NIEZALEŻNIE OD WIEKU, PROFESJI, CZY TRUDNOŚCI, JAKICH DOŚWIADCZA, OPIERA SIĘ NA BUDOWANIU BEZPIECZNEJ I PRZYJAZNEJ PRZYSTANI, KTÓRA SPRZYJA WŁASNEMU ROZWOJOWI.

EDYTA@MINDSETUPSPORT.COM

TEAM



JANUSZ WOJNAROWICZ, PERFORMANCE COACH, 6-KROTNY MEDALISTA EUROPY, 2-KROTNY OLIMPIJCZYK

JANUSZ WOJNAROWICZ, URODZONY 14 KWIETNIA 1980 ROKU W TYCHACH, TO JEDNA Z NAJBARDZIEJ ROZPOZNAWALNYCH POSTACI POLSKIEGO JUDO. JEST MULTIMEDALISTĄ MISTRZOSTW POLSKI, SZEŚCIOKROTNYM MEDALISTĄ MISTRZOSTW EUROPY ORAZ DWUKROTNYM OLIMPIJCZYKIEM, KTÓRY REPREZENTOWAŁ POLSKĘ NA IGRZYSKACH W PEKINIE (2008) I LONDYNIE (2012). LATA INTENSYWNYCH TRENINGÓW I RYWALIZACJI NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE POZWOLIŁY MU ROZWINĄĆ UNIKALNE CECHY. JANUSZ DOSKONALE WIE, JAK DĄŻYĆ DO CELU, RADZIĆ SOBIE Z PORĄŻKAMI I GŁĘBOKO ROZUMIE MOŻLIWOŚCI LUDZKIEGO ORGANIZMU.

JAK SAM CZĘSTO PODKREŚLA, JUDO NAUCZYŁO GO NIEZWYKŁEGO SKUPIENIA NA OSIĄGANIU CELÓW, POTRZEBY INTENSYWNEJ PRACY ORAZ KLUCZOWEJ UMIEJĘTNOŚCI NIEPODDAWANIA SIĘ MIMO NAPOTYKANYCH TRUDNOŚCI.

JEGO BOGATE DOŚWIADCZENIE SPORTOWE – ZARÓWNO SMAK ZWYCIĘSTW, JAK I WYZWANIA ZWIĄZANE Z POKONYWANIEM PRZECIWNOCI – CZYNI GO INSPIRUJĄCĄ OSOBĄ GOTOWĄ DO WSPIERANIA MENTALNEGO INNYCH SPORTOWCÓW. JANUSZ WOJNAROWICZ POTRAFI PRECYZYJNIE OCENIĆ MAKSYMALNE MOŻLIWOŚCI FIZYCZNE I MENTALNE.

JEGO OBSZERNA WIEDZA I OSOBISTE PRZEŻYCIA Z ARENY SPORTOWEJ POZWALAJĄ MU OFEROWAĆ REALNE I WARTOŚCIOWE WSPARCIE W BUDOWANIU ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ, SKUTECZNYM WYZNACZANIU CELÓW ORAZ EFEKTYWNYM RADZENIU SOBIE Z PRESJĄ RYWALIZACJI.

JANUSZ@MINDSETUPSPORT.COM



ANDRZEJ BOROWIEC, PSYCHOLOG & PERFORMANCE COACH, 2-KROTNY MISTRZ ŚWIATA

PREZES, A ZARAZEM GŁÓWNY TRENER KLUBU K.S. GWARDIA TYCHY. PRZYGODĘ Z JUDO ROZPOCZĄŁ W 1991 ROKU W KATOWICKIEJ GWARDII (PKS KATOWICE) DO 1999 ROKU. NASTĘPNIE ZMieniŁ BARWY KLUBOWE NA GKS "CZARNI" BYTOM. OD 2001 ROKU ROZPOCZĄŁ NAUKĘ KOPNIĘĆ I UDERZEŃ, DZIĘKI CZEMU Z POWODZENIEM STARTOWAŁ W TURNIEJACH SPORTOWEGO JU-JITSU.

PRZEZ WIELE LAT UCZĘSZCZAŁ RÓWNOCZEŚNIE NA TRENINGI JUDO I ZAPASÓW, POSZERZAJĄC SWOJE UMIEJĘTNOŚCI W WALCE BEZ JUDO. WIELOLETNI CZŁONEK KADRY NARODOWEJ POLSKI W JU-JITSU. NA ARENIE OGÓLNOPOLSKIEJ ZDOBYŁ MEDALE MISTRZOSTW NIEMAL WE WSZYSTKICH KATEGORIACH WAGOWYCH. W 2012 ROKU ROZPOCZĄŁ MIĘDZYNARODOWE STARTY W TURNIEJACH TRADYCYJNYCH ODMIAN ZAPASÓW. W TYM SAMYM CZASIE REAKTYWOWAŁ TYSKI ODDZIAŁ KLUBU "GWARDIA" STAJĄC SIĘ JEGO GŁÓWNYM SZKOLENIOWCEM.

DO NAJWIĘKSZYCH OSIĄGNIĘĆ MOŻE ZALICZYĆ DWA ZŁOTE I BRĄZOWY MEDAL MISTRZOSTW ŚWIATA (2019/2022) ORAZ DWA BRĄZY MISTRZOSTW EUROPY W JU-JITSU (2018/2019). ZA SWOJE OSIĄGNIĘCIA BYŁ NAGRADZANY PRZEZ MINISTRA SPRAW WEWNĘTRZNYCH I ADMINISTRACJI, KOMENDANTA GŁÓWNEGO POLICJI, PREZESA PKOl, A TAKŻE PREZYDENTÓW TYCHÓW I SOSNOWCA. POSIADACZ DWÓCH CZARNYCH PASÓW W SPORTACH WALKI: JUDO I JU-JITSU. ZWYCIĘZCA PLEBISCYTU NA SPORTOWCA ROKU 2019 (KAT. SENIOR) ORAZ SPORTOWCA DEKADY 2010-2020.

ANDRZEJ@MINDSETUPSPORT.COM

TEAM



**RAFAŁ PAJNOWSKI, TRENER MENTALNY,
PSYCHOLOG SPORTOWY, TRENER UEFA A**

Z PONAD 17-LETNIM DOŚWIADCZENIEM W PRACY Z MŁODZIEŻĄ I SPORTOWCAMI PROFESJONALNYMI, RAFAŁ ŁĄCZY PRAKTYKĘ BOISKOWĄ Z WIEDZĄ PSYCHOLOGICZNĄ I MENTALNĄ. JEGO KARIERA TO DOWÓD NA TO, JAK WAŻNA JEST SIŁA MENTALNA W OSIĄGANIU WYNIKÓW.

- ABSOLWENT AWF, NAUCZYCIEL WF Z 17-LETNIM DOŚWIADCZENIEM
- BYŁY PIŁKARZ (12 LAT GRY) I SĘDZIA PIŁKI NOŻNEJ (PONAD 1000 SPOTKAŃ, W TYM NA POZIOMIE 1. LIGI)
- TRENER UEFA A OD 2005 ROKU: PROWADZIŁ ZESPOŁY MŁODZIEŻOWE I SENIORSKIE (VARSOVIA – MISTRZOSTWO POLSKI JUNIORÓW, URSUS WARSZAWA – III LIGA, CLJ, EKSTRALIGA)
- ANALITYK TAKTYCZNY REPREZENTACJI POLSKI U15–U17
- TRENER MENTALNY Z PONAD 5000 GODZIN PRACY Z ZAWODNIKAMI
- PRACOWAŁ M.IN. Z REPREZENTACJĄ POLSKI U17 (MISTRZOSTWA EUROPY 2022, IZRAEL), U16, U15, WISŁĄ PŁOCK, KKS KALISZ I KLUBAMI KOBIECYMI (ISKRA WARSZAWA – SIATKÓWKA)
- TWÓRCA SZKOLEŃ, KURSÓW I WARSZTATÓW DLA SPORTOWCÓW
- CZŁONEK STOWARZYSZENIA PROFESJONALNYCH MÓWCÓW
- CERTYFIKOWANY MENTOR – WSPIERA ZAWODNIKÓW NIE TYLKO SPORTOWO, ALE I ŻYCIOWO



IWONA GROCHOWSKA, PSYCHOLOG

ZARZĄDZAM LUDŹMI I BIZNESEM OD PONAD 25. DOŚWIADCZENIE ZDOBYWAŁAM W TAKICH KORPORACJACH JAK AGORA SA I BENEFIT SYSTEMS SA. JESTEM TEŻ WSPÓŁZAŁOŻYCIELKĄ SPÓŁKI NAIS – BYŁAM WIELOLETNIĄ CEO FIRMY, A POTEM CZŁONKINIĄ RADY NADZORCZEJ. MAM DOŚWIADCZENIE WE WSPÓŁPRACY ZE STARTUPAMI, W SZCZEGÓLNOŚCI W ZAKRESIE BUDOWANIA I ROZWIJANIA ZESPOŁÓW. JESTEM TAKŻE PSYCHOLOGIEM BEHAVIORALNO-POZNAWCZYM, PRACUJĄCYM POD SUPERWIZJĄ, DOŚWIADCZONĄ TRENERKĄ BIZNESU I CERTYFIKOWANĄ TRENERKĄ ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ (MTQ).

WSPÓŁPRACUJĘ Z E&Y ACADEMY OF BUSINESS. PROMUJĘ NOWOCZESNE PRZYWÓDZTWO OPARTE O KULTURĘ RELACJI – W TYM ZAKRESIE BUDUJĘ SVOJĄ EKSPERCKOŚĆ. UWAŻAM, ŻE TO WŁAŚNIE RELACJE: ZE SOBĄ I Z LUDŹMI W PRACY SĄ PODSTAWĄ BUDOWANIA EFEKTYWNOŚCI I POZWAŁAJĄ ODNALEŹĆ POCZUCIE SENSU. TO STĄD WZIĘŁY SIĘ DWA AUTORSKIE KONCEPTY: AKADEMIA DOCENIANIA I KULTURA RELACJI.

PRACUJĘ DLA ŚRODOWISKA LIDERÓW I HR, BĘDĄC CZŁONKINIĄ RADY PROGRAMOWEJ DREAM EMPLOYER I AKCJI SPOŁECZNEJ „BLIŻEJ SIEBIE”, W KTÓREJ NA SZEROKĄ SKALĘ PROMUJĘ DBAŁOŚĆ O ZDROWIE PSYCHICZNE WŁASNE, ZESPOŁÓW, I ORGANIZACJI. JESTEM LAUREATKĄ PLEBISCYTU TOP WOMAN IN IT I 50 KREATYWNYCH W BIZNESIE. SVOJĄ WIEDZĄ I DOŚWIADCZENIEM DZIELĘ SIĘ ZE STUDENTAMI.

WE WSZYSTKIM SZUKAM RÓWNOWAGI, O TĘ PSYCHICZNĄ DBAM, UPRAWIAJĄC SPORT I PIELĘGNUJĄC RELACJE.

TEAM



SYLWIA KRZEZIŃSKA, PSYCHOLOG

OD WIELU LAT WSPIERAM LUDZI DOROSŁYCH, ALE I MŁODZIEŻ – W BUDOWANIU ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ, ODNAJDYWANIU WEWNĘTRZNEJ SIŁY I ROZWIJANIU POTENCJAŁU. ŁĄCZĘ DOŚWIADCZENIE ZDOBYTE W ROLI CHIEF PEOPLE OFFICER I HR DIRECTOR Z PRAKTYKĄ TRENERSKĄ, COACHINGOWĄ I PSYCHOLOGICZNĄ. DZIĘKI TEMU MOGĘ TOWARZYSZYĆ ZARÓWNO LIDEROM, JAK I MŁODYM LUDZIOM NA ICH ŚCIEŻCE ROZWOJU – W SPORCIE, PRACY I CODZIENNYM ŻYCIU. JESTEM CERTYFIKOWANĄ SPECJALISTKĄ PIERWSZEJ POMOCY PSYCHOLOGICZNEJ (PSYCHOLOGICAL FIRST AID) ORAZ INTERWENCJI KRYZYSOWEJ W ORGANIZACJACH.

UKOŃCZYŁAM ROCZNY PROGRAM COACHINGOWY „LIDER TRANSFORMACJI” I PRACUJĘ W PODEJŚCIU TERAPII SKONCENTROWANEJ NA ROZWIĄZANIACH (TSR). POSIADAM RÓWNIEŻ CERTYFIKAT KIDS’ SKILLS, KTÓRY WYKORZYSTUJĘ WE WSPIERANIU DZIECI I MŁODZIEŻY W ROZWIJANIU UMIEJĘTNOŚCI I WZMACNIANIU POCZUCIA SPRAWCZOŚCI. PROWADZĘ SZKOLENIA Z ZAKRESU KOMPETENCJI TWARDYCH I MIĘKKICH, SZCZEGÓLNIE ZWIĄZANYCH Z PRZYWÓDZTWE, KOMUNIKACJĄ, ZARZĄDZANIEM ZESPOŁEM, MOTYWACJĄ I ODPORNOŚCIĄ PSYCHICZNĄ.

W PRACY TRENERSKIEJ I INDYWIDUALNEJ KONCENTRUJĘ SIĘ NA ZASOBACH, WSPIERANIU W MOMENTACH PRZECIĄŻENIA, PRACY POD PRESJĄ ORAZ BUDOWANIU SIŁY PSYCHICZNEJ I WEWNĘTRZNEJ RÓWNOWAGI. WIERZĘ, ŻE DOBROSTAN I SKUTECZNOŚĆ MOGĄ IŚĆ W PARZE – A KLUCZEM DO ZMIANY SĄ AUTENTYCZNOŚĆ, MAŁE KROKI I DZIAŁANIA PODEJMOWANE W ZGODZIE ZE SOBĄ. TWORZĘ BEZPIECZNĄ PRZESTRZEŃ DO ROZMOWY, REFLEKSJI I ROZWOJU – ZAWSZE Z UWAGNOŚCIĄ, EMPATIA I SZACUNKIEM DLA INDYWIDUALNEGO TEMPORA I HISTORII.

SYLWIA@MINDSETUP.IO



SABINA CHOMICZKA, COACH PRZYWÓDZTWA I TRENERKA ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ

JESTEM COACHEM Z 18-LETNIM DOŚWIADCZENIEM W PRACY Z LIDERAMI, A TAKŻE PASJONATKĄ SPORTU, RUCHU I ROZWOJU OSOBISTEGO.

OD LAT WSPIERAM OSOBY AKTYWNE W BUDOWANIU ODPORNOŚCI PSYCHICZNEJ, PRACY Z EMOCJAMI ORAZ WZMACNIANIU MOTYWACJI I PEWNOŚCI SIEBIE. JAKO CERTYFIKOWANA TRENERKA IPEC, WYKORZYSTUJĘ NARZĘDZIA ENERGY LEADERSHIP I TALENTY GALLUPA, BY POMAGAĆ KLIENTOM OSIĄGAĆ CELE Z WIĘKSZĄ ŚWIADOMOŚCIĄ I RÓWNOWAGĄ.

MOJE PODEJŚCIE ŁĄCZY WIEDZĘ O PSYCHOLOGII PRZYWÓDZTWA, PRAKTYKĘ JOGI I PASJĘ DO ODKRYWANIA POTENCJAŁU KAŻDEGO CZŁOWIEKA. JAKO WIELOLETNIA JOGINKA WIEM, JAK WAŻNA JEST RÓWNOWAGA – MIĘDZY WYSIŁKIEM A REGENERACJĄ, DYSCYPLINĄ A UWAGNOŚCIĄ.

UWIELBIAM BALANS I PATRZENIE NA ROZWÓJ Z RÓŻNYCH PERSPEKTYW – DLATEGO MOJE PODEJŚCIE DO COACHINGU JEST HOLISTYCZNE I DOPASOWANE DO INDYWIDUALNYCH POTRZEB. WIERZĘ, ŻE KAŻDY SPORTOWIEC JEST LIDEREM – SWOJEJ KARIERY I ŻYCIA. MOJĄ ROLĄ JEST WSPIERAĆ CIĘ W DRODZE DO TWOJEJ NAJLEPSZEJ WERSJI – ZARÓWNO NA BOISKU, JAK I POZA NIM

SABINA@MINDSETUP.IO

MAPA MENTALNEGO I SPORTOWEGO ROZWOJU – MINDSETUP SPORT +

1. Przywództwo w Sporcie

Dla trenerów, managerów, kapitanów:

- Energetyczny lider i wpływ na zespół
- Motywowanie, inspirowanie, inteligencja emocjonalna
- Bezpieczeństwo psychologiczne i zarządzanie pokoleniami
- Coachingowy styl zarządzania
- Spotkania, feedback, decyzje i eliminowanie zagrożeń
- Wejście w rolę lidera/trenera

2. Performance Coaching & Siła Mentalna

Rozwój osobisty i mindset mistrzów:

- Świadomość, koncentracja, mindfulness
- Nawyki, dyscyplina i pewność siebie
- High-performance, flow, zaangażowanie 100%
- Komunikacja, marka osobista, fitness decyzyjny
- Emocje, sukcesy i porażki
- Przygotowanie do zawodów i wykorzystanie pełnego potencjału

3. Wsparcie Psychologiczne i Terapia

Dla sportowców w kryzysie i nie tylko:

- Relacje, samoocena, depresja, lęki, trauma
- Wypalenie, kontuzja mentalna, iluzja szczęścia
- Kryzysy emocjonalne i wartość wewnętrzną

4. Medycyna Prewencyjna i Sportowa

Zdrowie psychofizyczne w praktyce:

- Stres (ostry i przewlekły), blokady energetyczne
- Regeneracja, relaks, medytacja, balans
- Powrót po kontuzji, sport-life balance

5. Zarządzanie Zmianą w Sporcie

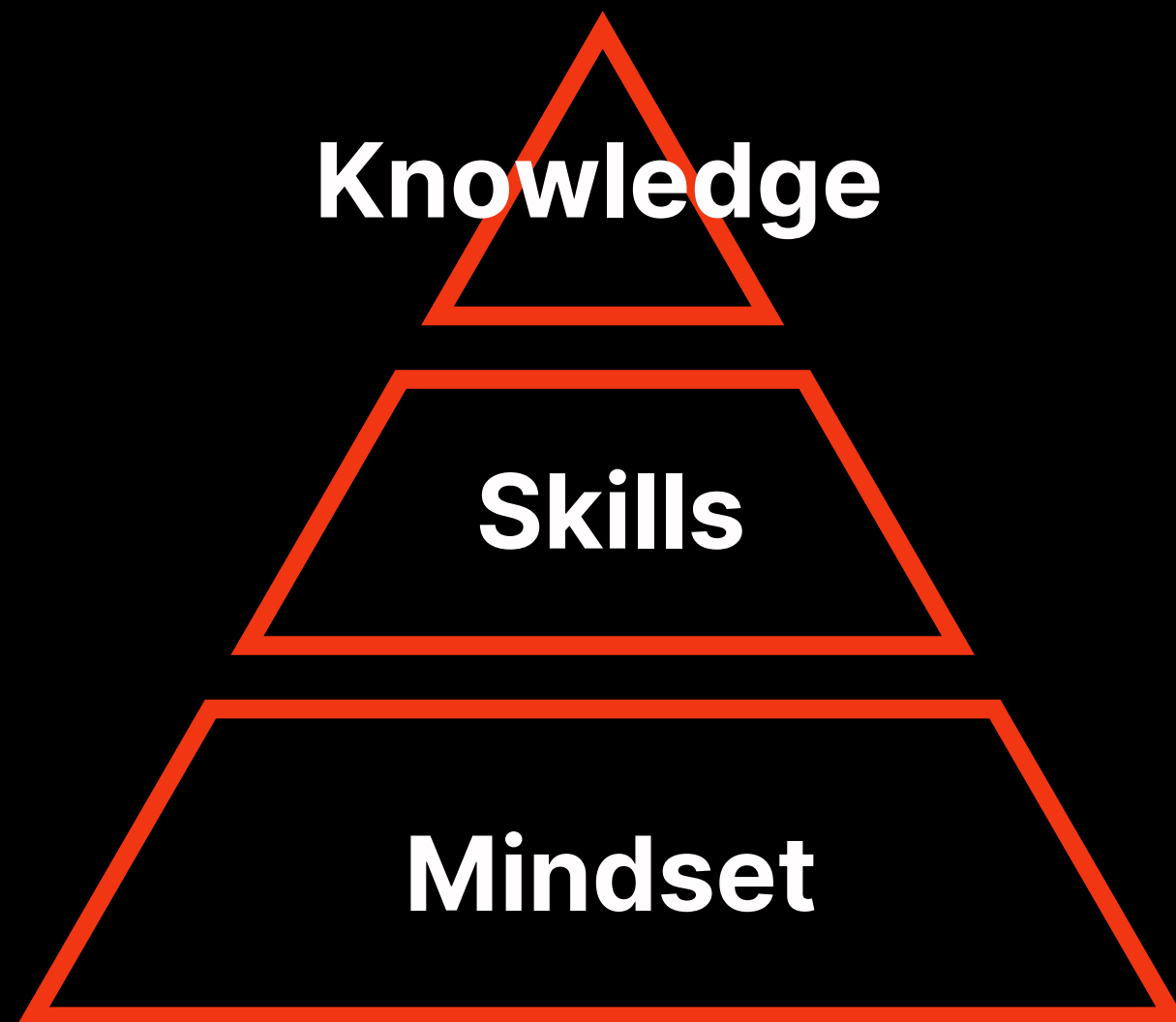
Gdy sportowy świat się zmienia:

- Choroba, kontuzja, przeprowadzka, nowe środowisko
- Rodzicielstwo, zmiany finansowe i wartości
- Planowanie życia po karierze sportowej

6. Inspiracje z Życia Sportowców

Historie, które poruszają:

- Wielcy sportowcy – sukcesy, porażki, życie po karierze
- Prawdziwe historie zmiany, transformacji i motywacji



Źródło: inspirowane Harvard Business School: Want to build better leaders?
Focus on mindset, skills, knowledge. Hise Gibson i Shawnette Rochelle

CHAMPION'S MINDSET. ORIENTACJA NA MISTRZOSTWO.

WIEDZA

Wdrożenie w praktyce Mindset i Skills, w synergii
z przygotowaniem motorycznym, technicznym,
taktycznym

UMIEJĘTNOŚCI

Kim jesteś jako lider sportu?
Umiejętności przywódcze i inteligencja emocjonalna

NASTAWIENIE – POSTAWA

Wyeliminowanie własnych ograniczeń
Doskonalenie czynników wpływających na energię
Dyscypliny High Performance – Orientacja na
Mistrzostwo

PLANY DLA SPORTOWCÓW AMATORSKICH, ZAWODOWYCH

SPORT YOUTH (10-18 LAT)

- Dostęp do dedykowanej społeczności Mindsetup Sport+ Youth (aplikacja + desktop)
- Webinary Live/VOD
- Dostęp do Bazy Wiedzy
- Cotygodniowy Newsletter

49 ZŁ/M-C

STANDARD SPORT

- Dostęp do społeczności Mindsetup Sport+ (aplikacja + desktop)
- Webinary Live/VOD
- Baza Wiedzy
- Cotygodniowy Newsletter

49 ZŁ/M-C

STANDARD PRO+

- Dostęp do społeczności Mindsetup Sport+ (aplikacja + desktop)
- Webinary Live/VOD
- Baza Wiedzy
- Cotygodniowy Newsletter
- 1 sesja 1h / m-c z psychologiem lub performance coachem

399 ZŁ/M-C

SPORT PRO+

- Dostęp do społeczności Mindsetup Sport+ (aplikacja + desktop)
- Webinary Live/VOD
- Baza Wiedzy
- Cotygodniowy Newsletter
- 1 sesja 1,5 h /m-c z psychologiem lub performance coachem
- Badanie ELI, SCOPE (w jęz. ang.)
- Test LINC Sports Profiler
- Wyspecjalizowany zespół wsparcia

749 ZŁ/M-C

Mindsetup Sport+ wspiera młodzież, sportowców amatorskich, profesjonalnych i liderów – niezależnie od dyscypliny. W świecie, gdzie współpraca, mindset i szybka reakcja decydują o wyniku, dajemy Ci narzędzia, by trenować nie tylko ciało, ale i głowę.

Zespół, mental, technologia – to nasz styl gry.

KORZYŚCI Z MINDSETUP SPORT+

Twój mentalny sztab szkoleniowy – zawsze pod ręką.
24/7 wsparcie dla sportowców, trenerów i liderów.



01

KORZYŚCI DLA SPORTOWCA

- Lepsze wyniki sportowe – trenujesz nie tylko ciało, ale też głowę
- Więcej pewności siebie i koncentracji – w decydujących momentach
- Szybsza regeneracja po porażkach i kontuzjach
- Mniej stresu, więcej flow – uczysz się zarządzać emocjami
- Dostęp 24/7 – korzystasz, kiedy chcesz i gdziekolwiek jesteś
- Motywacja każdego dnia – mikrointerwencje, podcasty, czaty z ekspertami
- Czujesz się wspierany, a nie zostawiony sam sobie

02

KORZYŚCI MENTALNO-ZDROWOTNE

- Rozwijasz odporność psychiczną – radzisz sobie z presją i oczekiwaniami
- Lepiej śpisz i regenerujesz się – wsparcie snu i prewencji wypalenia
- Zyskujesz świadomość siebie i swoich emocji
- Masz dostęp do wiedzy z psychologii, medycyny sportowej i coachingu
- Chronisz swoją pasję i zdrowie na lata

03

KORZYŚCI DLA TRENERA / KLUBU / AKADEMII

- Zawodnicy bardziej skupieni, zmotywowani i mentalnie odporni
- Mniej wypaleń, rezygnacji, problemów emocjonalnych
- Nowoczesne narzędzie wsparcia bez konieczności zatrudniania całego sztabu
- Edukacja mentalna włączona w system treningowy
- Skalowalne rozwiązanie dostępne dla całych zespołów i roczników
- Komunikacja i rozwój relacji w drużynie
- Silniejsza kultura sportowa i długofalowe podejście do rozwoju zawodników



CO OTRZYMUJESZ Z MINDSETUP SPORT+

01

WSPARCIE MENTALNE, KTÓRE DZIAŁA

- Techniki budowania odporności psychicznej
- Narzędzia do radzenia sobie z presją i stresem
- Mikrointerwencje dopasowane do sytuacji: przed startem, po porażce, w czasie kontuzji

02

PERFORMANCE COACHING NA NAJWYŻSZYM POZIOMIE

- Dostęp do sprawdzonych metod rozwoju formy mentalnej
- Praca nad koncentracją, motywacją i mindsetem zwycięzcy
- Trening umysłu tak samo ważny jak trening ciała

03

PREWENCJA ZDROWOTNA I REGENERACJA

- Treści wspierające sen, regenerację, równowagę psychiczną
- Wskazówki od ekspertów medycyny sportowej i psychologii
- Nauka rozpoznawania sygnałów przeciążenia i wypalenia

04

SPOŁECZNOŚĆ SPORTOWCÓW, KTÓRZY MYŚLĄ JAK TY

- Motywujące środowisko, dzielenie się doświadczeniem
- Wsparcie mentalne od innych zawodników i liderów
- Aplikacja z dostępem 24/7, webinary, mikroćwiczenia, biblioteka wiedzy, czat z ekspertami, wsparcie w czasie rzeczywistym

FUNDACJA

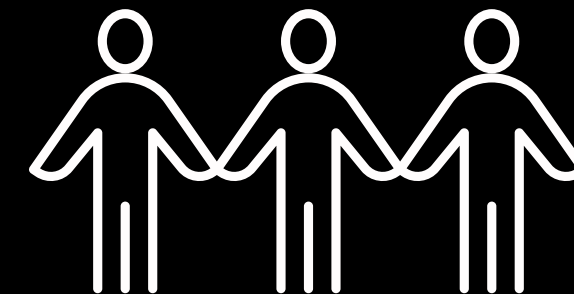
MINDSETUP

Wspieramy tych, którzy najbardziej tego potrzebują

Utworzyliśmy Fundację Mindsetup, która będzie wspierać:

- Młode talenty sportowe z ograniczonym dostępem do profesjonalnych narzędzi
- Dzieci i młodzież z domów dziecka oraz środowisk zagrożonych wykluczeniem
- Osoby, które nie mogą sobie pozwolić na płatne pakiety Mindsetup Sport +, a mają potencjał i pasję

10% naszych zysków przeznaczymy na działalność fundacji – bo wierzymy, że każdy zasługuje na wsparcie mentalne, niezależnie od miejsca startu.





DOŁĄCZ DO NAS. RAZEM ZMIENIAMY POLSKI SPORT.

Mindsetup Sp. z o.o.
ul. Konstruktorska 12A
02-673 Warszawa
e-mail: info@mindsetupsport.com
tel: + 48 575-104-721

