

Czego muzycy mogą się nauczyć od psychologa sportowego?  
28 listopada 2013 roku

LP	PROGRAM	Liczba godzin
1	Podobieństwo występu muzycznego i sportowego. Trening mentalny <ul style="list-style-type: none"><li>• Techniki relaksacyjne</li><li>• Motywacja – wyznaczanie celów</li><li>• Trening koncentracji uwagi</li></ul>	2
2	Techniki pracy przed występem – bezpośrednie przygotowanie startowe <ul style="list-style-type: none"><li>• Wizualizacja jako skuteczne narzędzie w pracy nad repertuarem i jej przydatność</li><li>• w profilaktyce i rekonwalescencji</li><li>• Biofeedback w kontekście biomechaniki ludzkiego ciała</li><li>• Organizacja czasu wolnego, odpoczynek, praca w czasie kontuzji</li><li>• Strategia działania w dniu występu</li></ul>	2
3	Budowanie zespołu wsparcia <ul style="list-style-type: none"><li>• Stan flow podczas występu</li><li>• Pozytywna autorozmowa, kontrola myśli</li><li>• Kontakt z członkami zespołu</li></ul>	2
	łącznie liczba godzin dydaktycznych	6

**Zaświadczenie**  
ukończenia formy doskonalenia zawodowego nauczycieli

**Krzysztof Przybyło**

urodzony dnia 14 stycznia 1986 roku w Rzeszowie

ukończył formę doskonalenia:

**Czego muzycy mogą się nauczyć od psychologa sportowego?**

zorganizowaną przez  
Centrum Edukacji Nauczycieli Szkół Artystycznych  
w Warszawie

w wymiarze 6 godzin dydaktycznych,  
w terminie 28 listopada 2013 roku



Nr 205/13/14/2/20

Warszawa, 28 listopada 2013 roku