



STUDUJ S NÁMI!

Seminář

**Mentální trénink jako součást fyzické  
přípravy**

28.5.2017, 10:00 – 18:00 hod.

lektorka **Radka Evjáková**



# Mentální trénink jako součást fyzické přípravy

28.5. 2017 10:00 – 18:00

## Co se na semináři naučíte?

Radka Evjáková vám představí jeden ze základních vzorců myšlení a společně najdete konkrétní cesty, jak tuto znalost aplikovat v tréninku a v přístupu ke sportovcům vůbec. Dovíte se jak podpořit sebereflexi trenéra co se týká vlastního stylu myšlení a jeho dopadu na okolí.

Hlavu nosíme všude s sebou, a tak efektivní způsob, jak se mentálně připravit na sportovní závod (zápas, soutěž...) je přímo v rámci fyzického tréninku. K tomu je potřeba, aby trenér znal různé myšlenkové vzorce, věděl, jak je poznat, rozvíjet a využít pro lepší sportovní výkon. S jedním takovým základním vzorcem myšlení se v rámci tohoto kurzu seznámíme. Probereme všechny jeho aspekty a možnosti výskytu v různých situacích. Spojíme know-how mentálního kouče s vašimi trenérskými znalostmi a společně vytvoříme možnosti, jak mentální trénink zahrnout do vaší trenérské praxe. Výsledkem budou nová řešení pro rozvoj vás i vašich svěřenců.

## Obsah:

- Stručný úvod do mentálního tréninku, širší kontext
- Očekávání účastníků a jejich background
- Teorie: Vzorec myšlení, jak jej poznat, jaké má dopady do učení, motivace, komunikace, apod.
- Praxe:
  - Vzájemná identifikace vzorce myšlení v různých situacích → jaký vzorec trenéři přirozeně používají?
  - Využití vzorce myšlení k prohloubení důvěry a zlepšení komunikace– praktický nácvik
  - Role-plays různých situací s využitím jiného než obvyklého vzorce myšlení → rozšíření spektra možností, okamžitá zpětná vazba, získání pohledu jiných trenérů, vžití se do role sportovců, hlubší pochopení situací...
  - Reflexe a diskuze nad implementací znalosti daného vzorce myšlení do tréninku
  - Konkretizace výstupu u každého účastníka

## Místo:

Vyšší odborná škola ČUS s.r.o. Vaničkova 6/100, 160 17, Praha 6,  
Velká učebna - Aula  
Zastávka BUS MHD - Koleje Strahov

## Cena: 1750 Kč

(zvýhodněná cena 1500 Kč pro absolventy Odborného semináře PR, komunikace a Marketingu I. a absolventy školení obecné části trenér licence B nebo C.)

**Přihlášení mailem:** [daniela.popelkova@vos-cus.cz](mailto:daniela.popelkova@vos-cus.cz)

**Platba:** na účet 170385118 / 0600; VS: 16176, do poznámky uveďte své příjmení  
Seminář se koná při účasti minimálně 10 účastníků.

## **Radka Evjáková**

### **Vzdělání pro mentální trénink**

- NLP Master Practitioner (NLP = neuro-lingvistické programování – soubor technik práce s lidskou myslí a psychikou)
- Mind Sonar Professional – profesionál v „čtení“ stylů myšlení a práci s nimi
- Verbální a nonverbální komunikace
- Integrovaná psychologie

### **Reference**

- Česká reprezentace softballu žen  
Česká reprezentace - Orientační běh
- Český svaz full-contactu a ostatních bojových umění
- FK Dukla Praha

### **Sportovní praxe**

- Bývalá závodnice ve sportovním aerobiku a trenérka dětí
- Aktivní horolezec, instruktorská licence  
Aktivní tanečnice kontaktní improvizace (vč. Veřejných představení)

### **Kontakt**

- [info@radkaevjakova.cz](mailto:info@radkaevjakova.cz)
- +420 602 437 041
- [www.radkaevjakova.cz](http://www.radkaevjakova.cz)