

# Jak zintegrować 5 podstawowych umiejętności psychologicznych podczas treningu

**NSANGOU ALI**

**El Mentor NeoCorteX**



Academy  
Player



Yvan Junior  
**Nsangou**



EXPIRES 03/22

ID NO. 206891

Academy  
Player



Jonathan Alipson  
**Nsangou**



EXPIRES 03/22

ID NO. 223184



# ZAWARTOŚĆ

Pięć podstawowych  
umiejętności  
psychologicznych

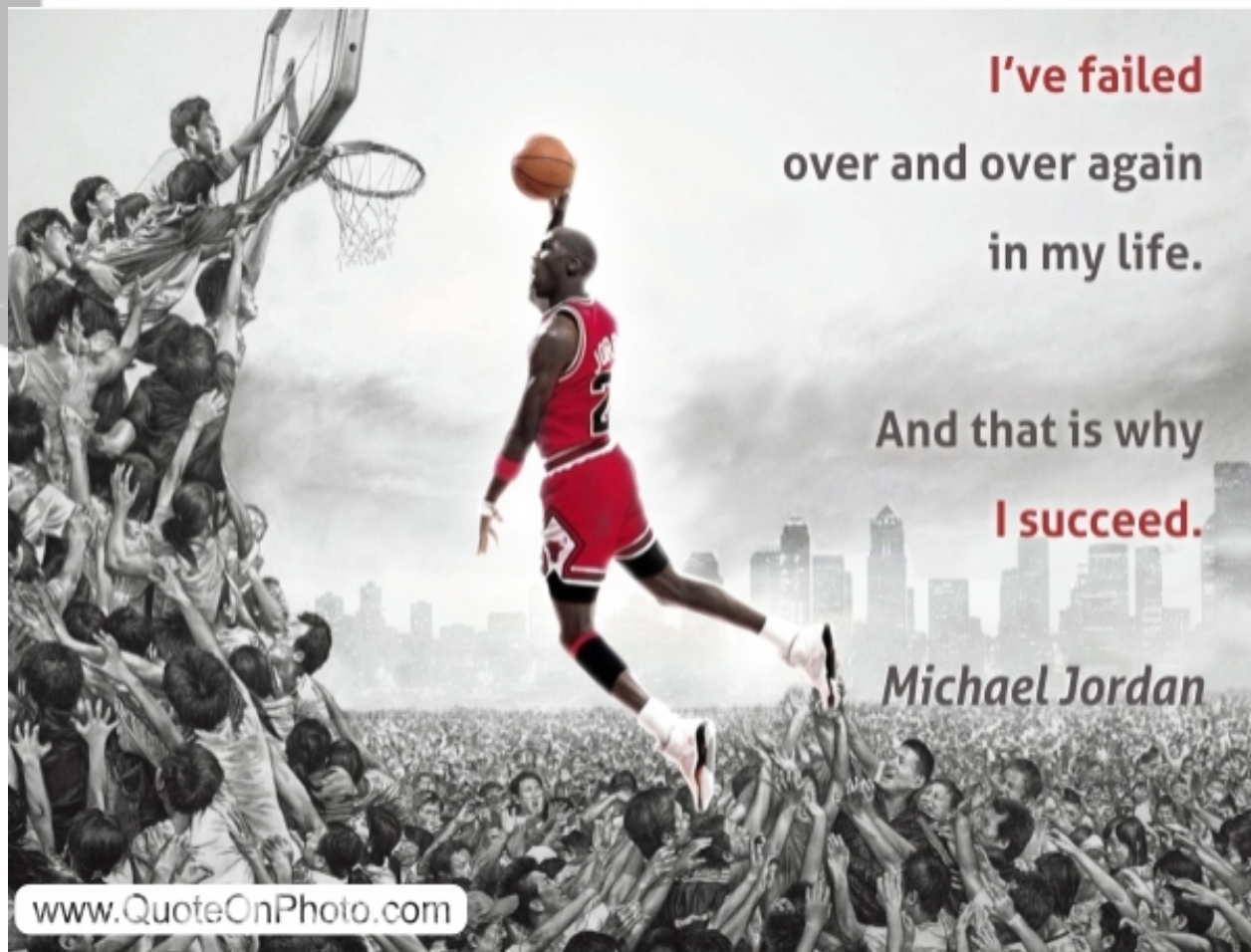
W jaki sposób  
zintegrować ich  
podczas treningu z  
akronimem  
P.R.O.G.R.E.S.S



MAM PYTANIE

Ile supergwiazd w sporcie powiedziałybyś, że są słabi psychicznie?

# Zaangażowanie



# the power of communication



Verbalna komunikacija 7%

Neverbalna komunikacija – ton glasu 38%



Neverbalna komunikacija – obrazna mimika 55%



# Mental Concentration



**ATTENTION  
SPAN**

**FOCUS  
YOUR  
ATTENTION**



**CONTROL  
YOUR  
EMOTIONS**



CONFIDENT SUCCESSFUL LEADERSHIP  
ATTITUDE MOTIVATIONAL  
HAPPY BUSINESSMAN  
CONFIDENT SUCCESSFUL  
YOU'RE SELF STATEMENT  
WISDOMAL BOSS  
WAGER VICTORY STRONG  
MUSCLES MOTIVATION POSITIVE BUSINESS  
CORPORATE PORTFOLIO PERSON STRENGTH CHALLENGE  
WINDY BELIEF ATTRACTIVE DEVELOPMENT

**POSITIVE  
ATTITUDE**



Jak zintegrować umiejętności mentalne z akronimem

P.r.o.g.r.e.s.s



(Promować)



Jak zintegrować umiejętności  
mentalne z akronimem p.**R**.o.g.r.e.s.s



Jak zintegrować umiejętności  
mentalne z akronimem p.r.O.g.r.e.s.s

własności do uczenia się

OWNERSHIP



# Jak zintegrować umiejętności mentalne z akronimem p.r.o.**G**.r.e.s.s (ROZWIJAJ UMIEJĘTNOŚĆ)

- 



# Jak zintegrować umiejętności mentalne z akronimem p.r.o.g. **R.e.s.s**

(WZMOCNIENIE UMIEJĘTNOŚCI UMYSŁOWYCH)



# Jak zintegrować umiejętności mentalne z akronimem p.r.o.g.r.**E**.s.s

- (wspieranie wzajemnego wsparcia)



# Jak zintegrować umiejętności mentalne z akronimem p.r.o.g.r.e.S.s

- SUPPORT THE SUPPORTER (WSPIERAC WSPIERAJACYCH)





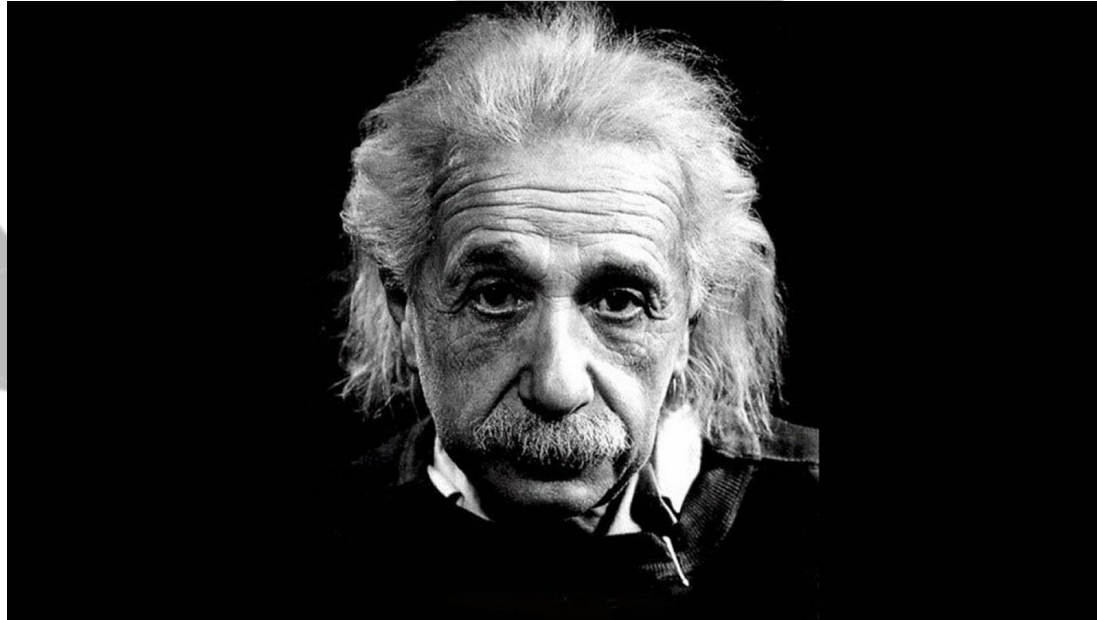
# Jak zintegrować umiejętności mentalne z akronimem p.r.o.g.r.e.s.S

• (WŁASNA REFLEKSJA)

A word cloud centered around the term "Self-assessment". The words are arranged in a roughly circular pattern and vary in size and color. The most prominent word is "Self-assessment" in large, bold, blue letters. Other significant words include "Feedback" in large, bold, dark red letters, "Reflect" in large, bold, yellow-green letters, and "Ongoing" in large, bold, red letters. Other words include "Self-awareness", "Improvement", "Self-monitoring", "Re-engage", "Evidence", "Formulate", "Quality", "Self-judgment", "Knowledge gap", "Reconcile", "Record", "Experiences", "Motivation", "Performance", "Strategies", "Plans", "Reinforcement", "Opportunities", "CE events", "Career path", "Potential", "Growth", "Morale", "Commitment", "Public speaking", "Videotape", "Evaluate", "Communication", "External standards", "Explicit criteria", "Goals", "Review", and "Professional".

By Ofiisna 3gfoemcia, 02/2018

**'Keep it Simple'!  
But not that Simple!  
Albert Einstein**



**ANY QUESTIONS?**