

Program konferencji

CZWARTEK 22.01.2026r.

8:00-8:30 – **REJESTRACJA UCZESTNIKÓW**

8:30-8:45 – **Bartosz Jurkowski** – Otwarcie Konferencji (dzień 1.)

8:45-10:00 – **Tamara Pielas** (prelekcja sala główna)

„ACT w sporcie, czyli akceptacja i zaangażowanie.

10:00-10:30 – ☕ przerwa kawowa

10:30-11:45 – **Radosław Cieśluk** (prelekcja sala główna)

*„PSR czyli **P**odejście **S**koncentrowane na **R**ozwiązaniach w sporcie – jak wzmacniać zasoby i motywację zawodników.”*

11:45-12:30 – ☕ przerwa kawowa

12:30-14:30 – **WARSZTATY (1 tura):**

- **Tamara Pielas** – *„ACT (Akceptacja i Zaangażowanie) w sporcie w praktyce.” (sala A)*
- **Radosław Cieśluk** – *„Małe kroki, wielka pewność – jak PSR (**P**odejście **S**koncentrowane na **R**ozwiązaniach) wzmacnia sportowca” (sala B)*
- **Anna Ryczek** – *„Tlenowa przewaga, czyli dlaczego warto oddychać mniej, by osiągać więcej. Wprowadzenie sportowców do treningu oddychania funkcjonalnego metodą Butejki i Oxygen Advantage.” (sala C)*
- **Beata Kurdynowska** – *„Motywacja w działaniu: budowanie klimatu mistrzostwa i zaangażowania w praktyce.” (sala D)*

14:30-15:30 – 🍴 przerwa lunchowa

15:30-17:30 – **WARSZTATY (2 tura – wybierasz inny warsztat z puli, niż w 1. turze):**

- **Tamara Pielas** – „*ACT w sporcie w praktyce.*” (**sala A**)
- **Radosław Cieśluk** – – „*Małe kroki, wielka pewność – jak PSR (**P**odejście **S**koncentrowane na **R**ozwiązaniach) wzmacnia sportowca*”(sala B)
- **Anna Ryczek** – „*Tlenowa przewaga, czyli dlaczego warto oddychać mniej, by osiągać więcej. Wprowadzenie sportowców do treningu oddychania funkcjonalnego metodą Butejki i Oxygen Advantage.*” (**sala C**)
- **Beata Kurdynowska** – „*Motywacja w działaniu: budowanie klimatu mistrzostwa i zaangażowania w praktyce.*” (**sala D**)



Program konferencji

PIĄTEK 23.01.2026r.

8:00-8:30 – **REJESTRACJA UCZESTNIKÓW**

8:30-8:45 – **Bartosz Jurkowski** – Otwarcie Konferencji (dzień 2.)

8:45-10:00 – **Jakub Lewandowski** (prelekcja sala główna)

„Budowanie Mistrzowskiego Zespołu na przykładzie Reprezentacji Polski w Amp Futbolu. Siła mentalna. Siła drużyny.”

Gość specjalny: **Marcin Oleksy**

10:00-10:30 – ☕ przerwa kawowa

10:30-11:45 – **Beata Kurdynowska** (prelekcja sala główna)

„Motywacja sportowca: relacja, teoria, działanie. Psychologiczne podstawy mistrzostwa i wykonania.”

11:45-12:15 – ☕ przerwa kawowa

12:15-14:15 – **WARSZTATY (1 tura):**

- **Jakub Lewandowski** – „Mistrzowski zespół w działaniu – komunikacja, współpraca, ZWYCIĘSTWO!” (sala A)
- **Beata Kurdynowska** – „Motywacja w działaniu: budowanie klimatu mistrzostwa i zaangażowania w praktyce.” (sala B)
- **Anna Ryczek** – „Tlenowa przewaga, czyli dlaczego warto oddychać mniej, by osiągać więcej. Wprowadzenie sportowców do treningu oddychania funkcjonalnego metodą Butejki i Oxygen Advantage.” (sala C)
- **Radosław Cieśluk** – „Małe kroki, wielka pewność – jak PSR (**P**odejście **S**koncentrowane na **R**ozwiązaniach) wzmacnia sportowca.” (sala D)

14:15-15:15 – 🍴 przerwa lunchowa

15:15-17:15 – WARSZTATY (2 tura – wybierasz inny warsztat z puli, niż w 1. turze):

- **Jakub Lewandowski** – *Mistrzowski zespół w działaniu – komunikacja, współpraca, ZWYCIĘSTWO! (sala A)*
- **Beata Kurdynowska** – *„Motywacja w działaniu: budowanie klimatu mistrzostwa i zaangażowania w praktyce.” (sala B)*
- **Anna Ryczek** – *„Tlenowa przewaga, czyli dlaczego warto oddychać mniej, by osiągać więcej. Wprowadzenie sportowców do treningu oddychania funkcjonalnego metodą Butejki i Oxygen Advantage.” (sala C)*
- **Radosław Cieśluk** – *„Małe kroki, wielka pewność – jak PSR (Podejście Skoncentrowane na Rozwiązaniach) wzmacnia sportowca.” (sala D)*

17:15-17:30 – ☕ *przerwa kawowa*

17:30-19:00 – Dariusz Nowicki-Bartosz Jurkowski

„Rozmowa o psychologii sportu. Spojrzenie z obu stron barykady. Trenera i sportowca.”

Gość specjalny: ADAM KSZCZOT

19:00-19:15 – Bartosz Jurkowski – zakończenie konferencji.

