



Odporność lidera - budowanie rezyliencji w dynamicznym świecie sportu

fluent.



Cel warsztatu i oczekiwane rezultaty

- Zwiększenie świadomości znaczenia odporności psychicznej w efektywnym przywództwie
- Rozwój praktycznych umiejętności radzenia sobie ze stresem i presją
- Wypracowanie indywidualnych strategii budowania odporności psychicznej
- Integracja i wymiana doświadczeń pomiędzy uczestnikami

NASZE SUPER MOCE

ODVAJDYUJE SIĘ 4 DOBRYM MIEJSCU I' CIEŚ

POTRAFIĘ OGARNIĄĆ WIELE TEMATÓW

DOŚWIADCZENIE x 3

POTRZYMUJĘ SŁOWA

KONSEKWENCJA

WYTRWAŁOŚĆ

SPOKÓJ I CIERPLIWOŚĆ x 2

DZIAŁANIE ZESPÓŁOWE - WSPÓŁPRACA

LOGICZNE MYŚLENIE I SZYBKE PODJĘCIE DECYZJI

GASZENIE POŻARÓW

ZDOLNOŚCI ORGANIZACYJNE

OGARNIANIE KRYZYSÓW

DRUGIE Z PASJĄ

POCZUCIE MISJI

UMIEJĘTNOŚĆ PUGNATYWA

ANALITYKA

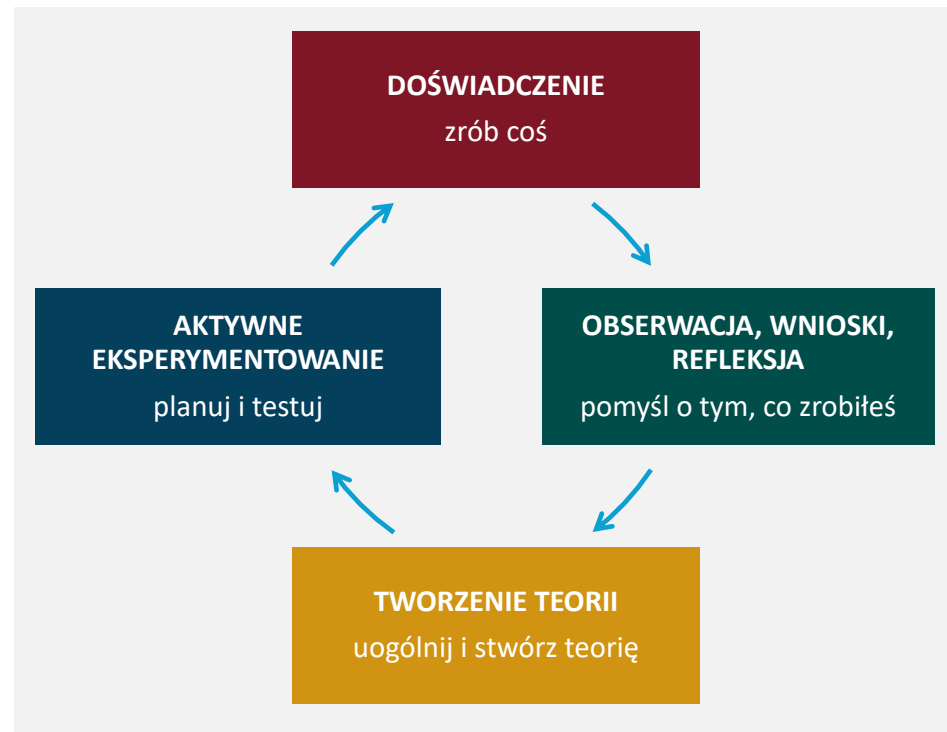
SZYBKA REGENERACJA

DUPLOWACJA

ADAPTACJA I POZYTYWNE WYSTĄPIENIE



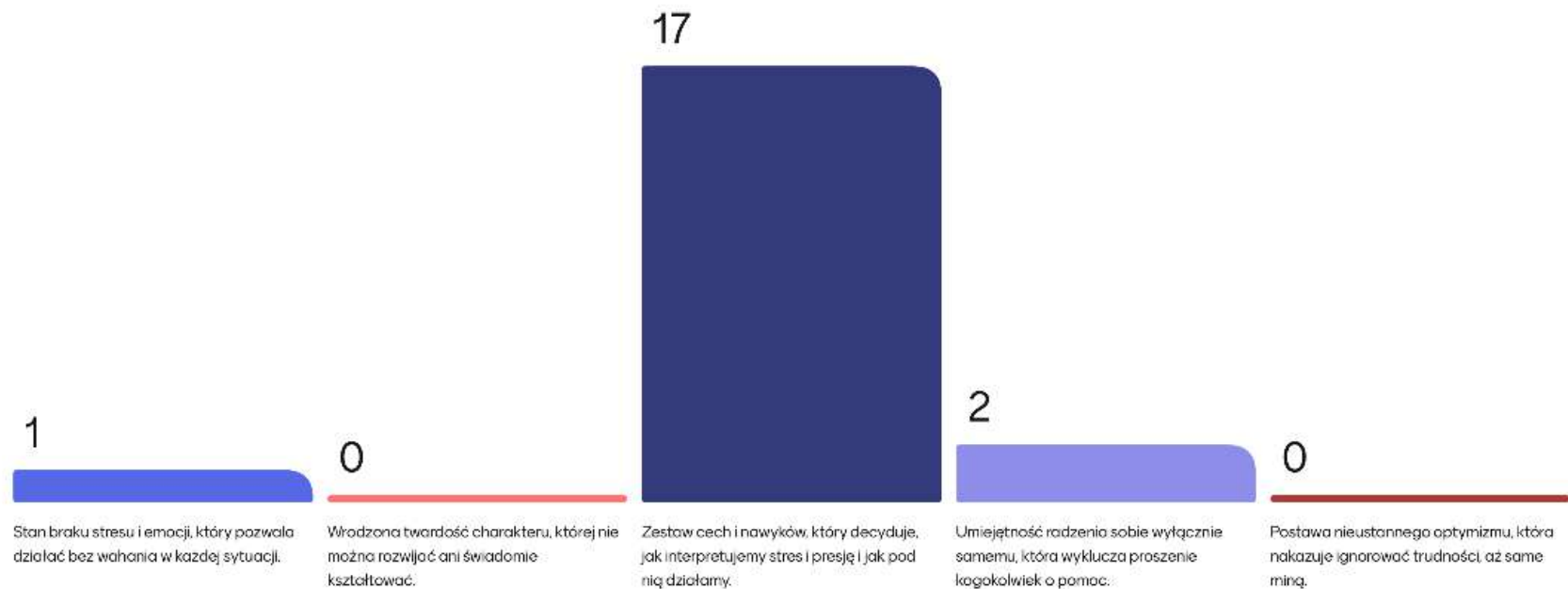
fluent.



fluent.



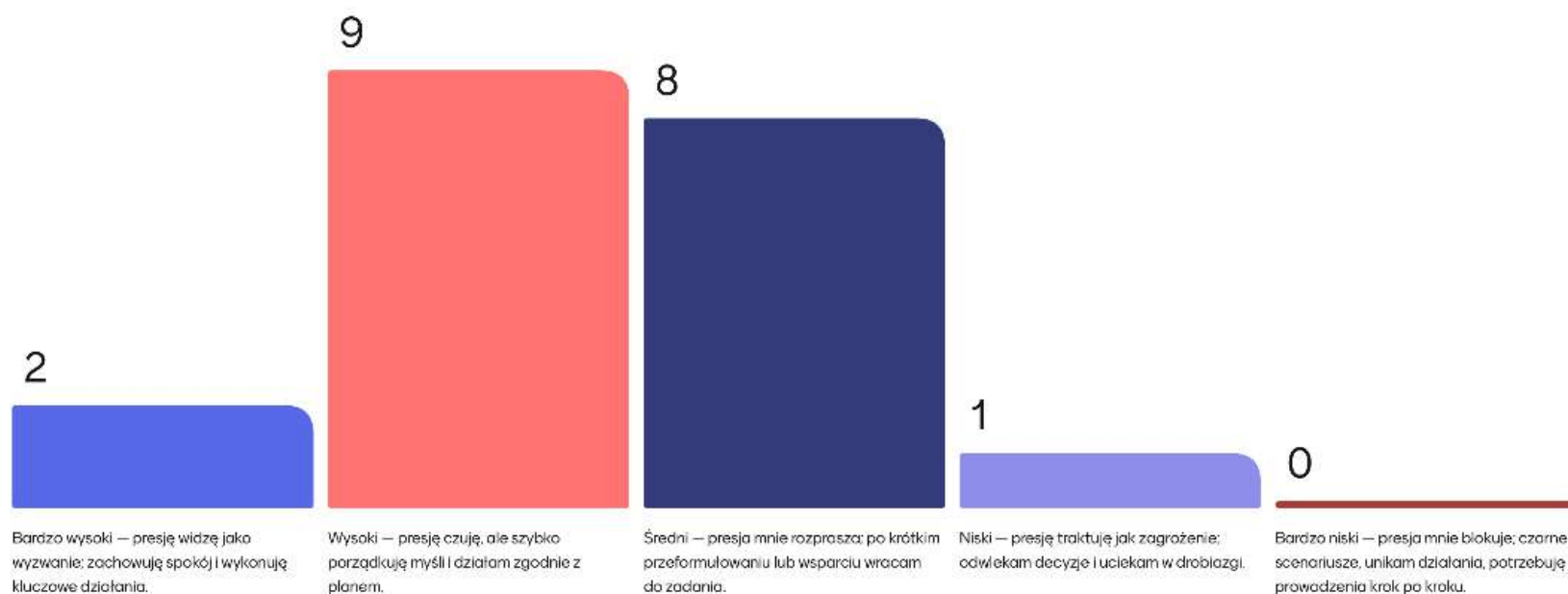
Jak rozumiesz odporność psychiczną?



fluent.



Jak oceniasz swój obecny poziom odporności psychicznej?



fluent.



Odporność psychiczna

Odporność psychiczna to ogólnie **zdolność radzenia sobie z trudnościami, stresem i presją w taki sposób, aby mimo przeszkód działać skutecznie i zachować równowagę psychiczną.**

fluent.



Odporność psychiczna vs. rezyliencja

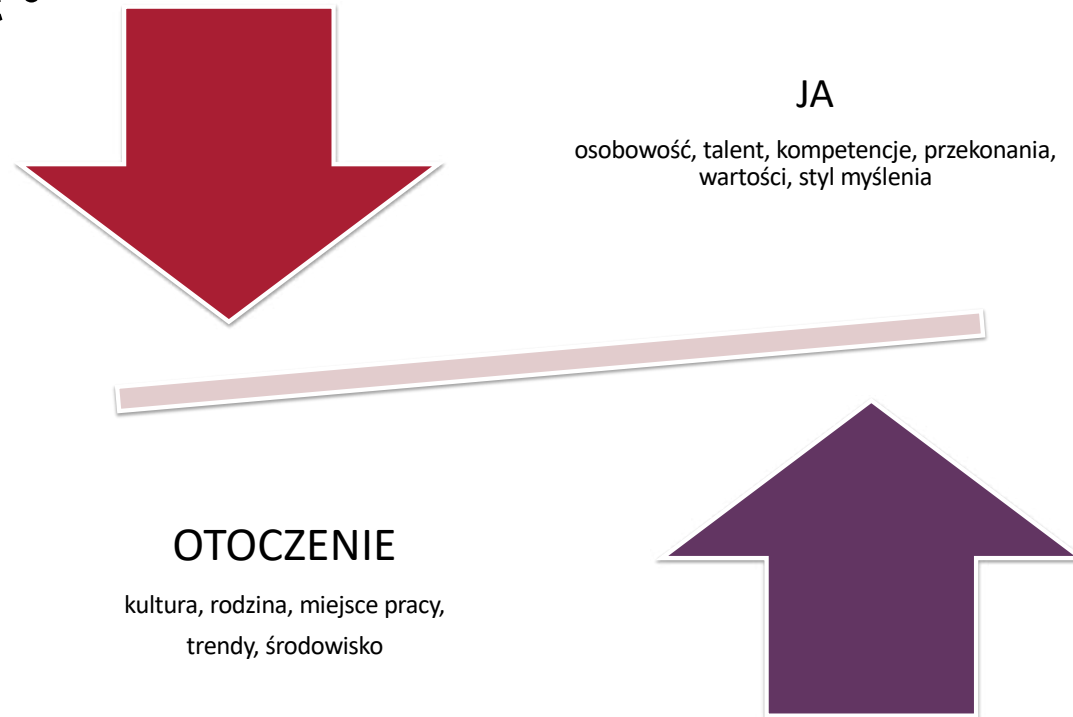
	Rezyliencja	Odporność psychiczna
Definicja	Umiejętność powrotu do równowagi po kryzysie i odbudowania się	Zdolność trwania i skutecznego działania mimo presji i trudności
Kluczowe pytanie	<i>Jak się podnoszę po porażce?</i>	<i>Jak wytrzymuję i działam w trudnych warunkach?</i>
Czas	Po kryzysie, „po fakcie”	W trakcie wyzwania, „tu i teraz”
Metafora	„Odbijanie się jak sprężyna”	„Twardość i konsekwencja jak skała”
Skupienie	Powrót do równowagi, regeneracja	Wytrwałość, kontrola, pewność siebie
Przykład	Po utracie pracy odbudowuję pewność i znajduję nowe możliwości	W trakcie trudnego projektu zachowuję spokój i działam skutecznie

„Rezyliencja pomaga nam wrócić po kryzysie, a odporność psychiczna pozwala wytrwać w jego trakcie. Oba elementy są kluczowe w kulturze odpornego przywództwa.”

fluent.



Jakie czynniki wpływają na odporność psychiczną?



fluent.

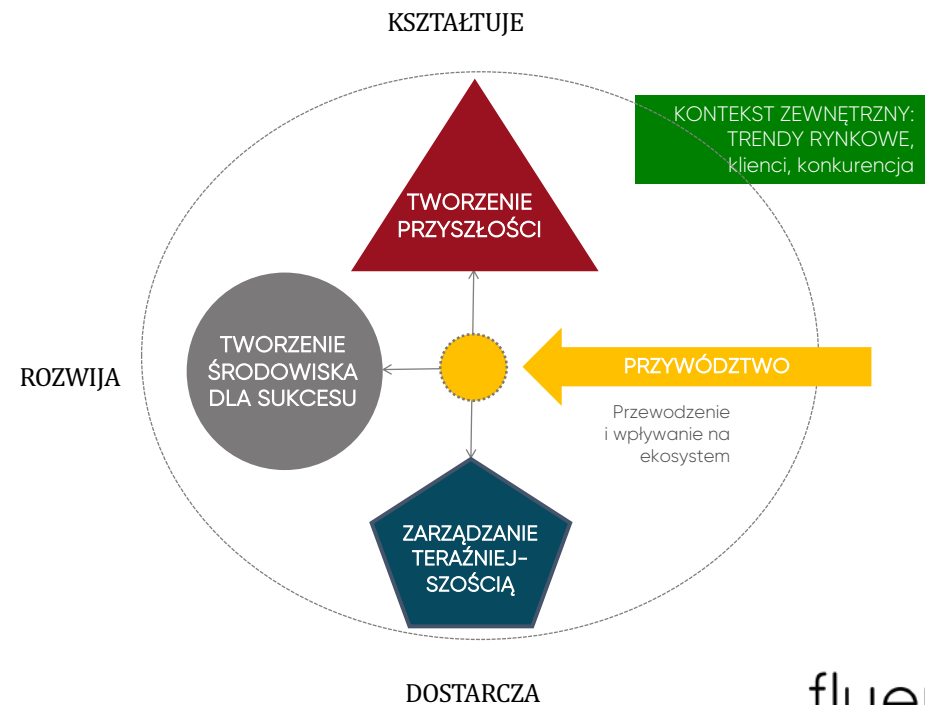
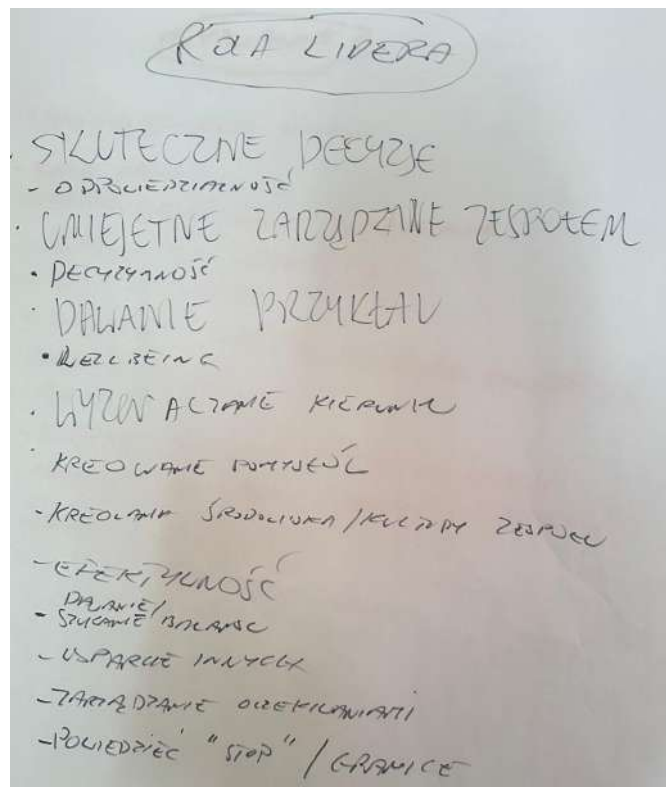


Rola lidera i jego wyzwania

fluent.



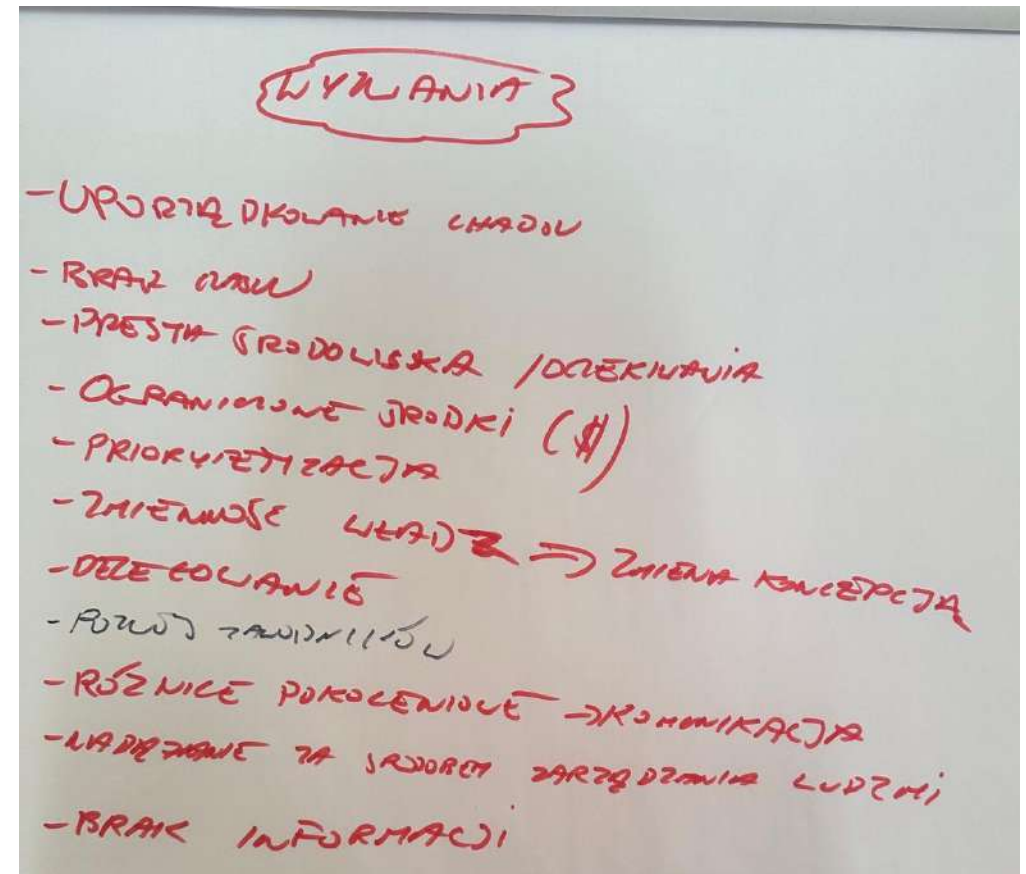
Rola lidera i jego wyzwania



fluent.



Wasze wyzwania



fluent.



Jak moja odporność wpływa na innych?

➤ 1st runda – indywidualna analiza (15 minut)

Jakie są korzyści i zagrożenia wynikające z aktualnego poziomu Twojej odporności dla:

- Twojej organizacji
- Twojego zespołu
- Ciebie

➤ 2nd runda – dyskusja w grupach (15 minutes)

Patrząc na wynik pierwszej rundy, na czym chcesz się najbardziej skupić pracując nad swoją odpornością.

fluent.



Model Odporności psychicznej

fluent.



Model odporności 4C

Odporność psychiczna to zestaw cech osobowościowych opisujących, w jakim stopniu jednostka **wierzy, że ma kontrolę nad sytuacjami, potrafi się angażować w cele, traktuje wyzwania jako szanse oraz ufa swoim kompetencjom i zdolnościom społecznym.**

Jak każdy z tych elementów przejawia się w Waszym codziennym funkcjonowaniu?



fluent.



Punkt startowy – układ nerwowy



fluent.



Doświadczenie



fluent.

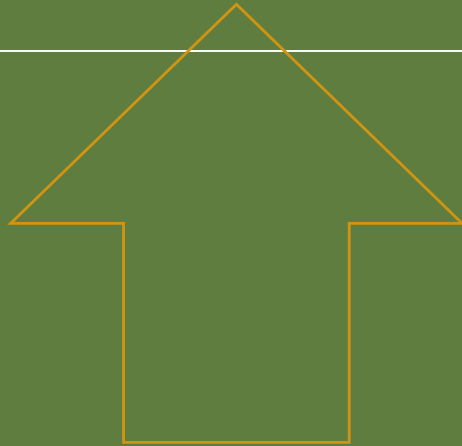


Kontrola

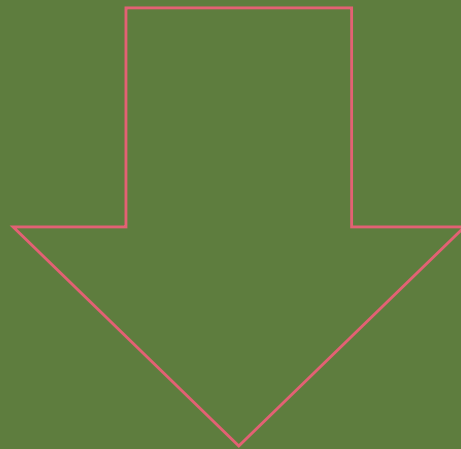
Poczucie wpływu na własne życie
Umiejętność zarządzania emocjami



fluent.



Właścicielstwo
Odpowiedzialność
Proaktywność



Obwinianie
Wymówki
Zaprzeczanie



Gdzie wszystko się zaczyna?

T
Thoughts

MYŚLI

E
Emotions

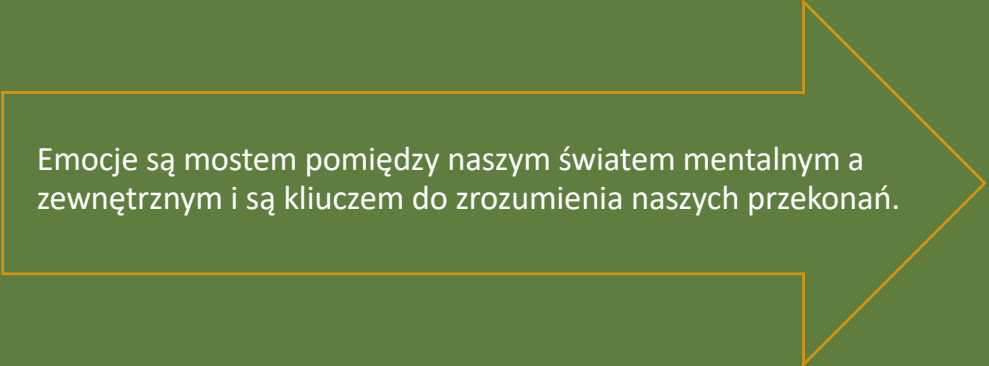
EMOCJE

A
Actions

DZIAŁANIA

R
Results

REZULTATY



Emocje są mostem pomiędzy naszym światem mentalnym a zewnętrznym i są kluczem do zrozumienia naszych przekonań.

fluent.



Gdzie wszystko się zaczyna?

T
Thoughts

MYŚLI

Wspierające
przekonania mają
80% wpływu na
nasze rezultaty i
automatycznie
kreują działania

E
Emotions

EMOCJE

A
Actions

DZIAŁANIA

Nasze działania
mają 20%
wpływu na
rezultaty jeśli nie
nie mamy
zbudowanych
wspierających
przekonań

R
Results

REZULTATY

fluent.



Funkcje naszych emocji

INTRAPERSONALNA

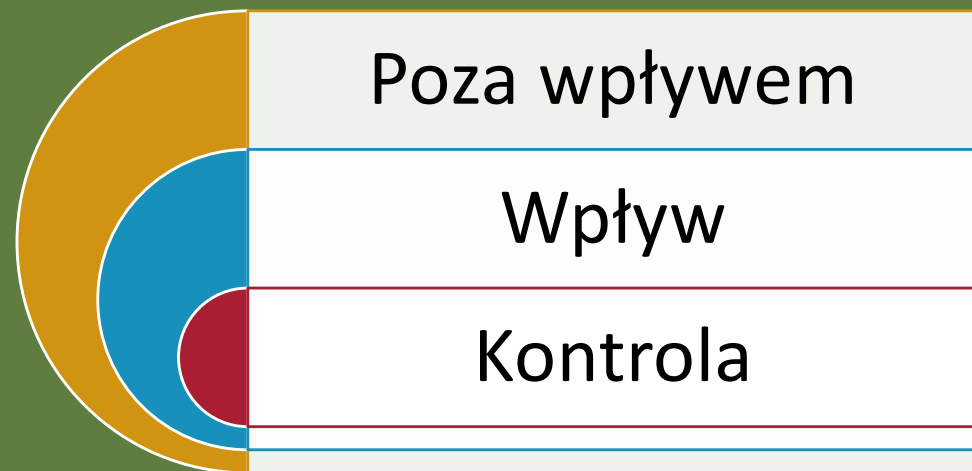
INTERPERSONALNA

SOCJALNA



To na czym się skupiasz, zasila Twoją energię

- Zapisz kilka ostatnich trudnych sytuacji czy wyzwań z pracy.
- Zastanów się, które z nich możesz w pełni kontrolować, na które masz wpływ a na które nie masz i co w związku z tym możesz zrobić.





Co pożera Twoją energię?

PERFEKCJONIZM
MULTI-TASKING
NIC NIEROBIENIE
NEGOWANIE SIEBIE
NUDA
CHAOS
PRACOWNICY
BAŁAGAN
ŻALE
TECHNOLOGIA
ROZMOWY
SPOTKANIA



BRAK DECYZJI
ZA DUŻO ZOBOWIĄZAŃ
DRAMATY
PRZESADNA KONTROLA
BRAK PEWNOŚCI SIEBIE
BRAK CELU
DZIAŁANIA BEZ SENSU
EMAILE
PRZEPEŁNIONY KALENDARZ
BRAK WSPARCIA
BRAK KONTAKTU ZE SOBĄ SAMYM/A

fluent.



POZIOM ENERGII= POZIOM KONTROLI

fluent.



Praktyczne wskazówki

Nazwij – Oddychaj – Działaj

Zatrzymaj się i nazwij emocję

- Gdy czujesz napięcie, zrób pauzę i nazwij to, co przeżywasz („czuję złość”, „czuję frustrację”, „czuję lęk”).
- Samo **nazwanie emocji** obniża jej intensywność i daje dystans.
- To jak przejście z trybu „reakcja” do trybu „świadomego działania”.

. Skup się na oddechu i ciele

- Wykonaj kilka **głębokich, powolnych wdechów** (np. 4 sekundy wdechu, 4 sekundy wydechu).
- Rozluźnij ramiona, dłonie, szczękę – bo napięcie w ciele wzmacnia napięcie w emocjach.

To szybki sposób na uspokojenie układu nerwowego i odzyskanie jasności myślenia.

Przekieruj uwagę na to, co masz pod kontrolą

- Zadaj sobie pytanie: „*Na co w tej sytuacji mam realny wpływ?*”.
- Zrób choć jeden **mały krok w obszarze wpływu**, zamiast koncentrować się na tym, czego zmienić nie możesz.

Daje poczucie sprawczości i przywraca kontrolę nad sytuacją.

fluent.



ZAANGAŻOWANIE

Zorientowanie na ukończenie zadania

Zorientowanie na osiągnięcie celów



fluent.

MOTIV_(for) A_(c)TION



Motywatory

BÓL

MUSZĘ

Minimum

Problemy

Prokrastynacja

Działanie, by nie przegrać

"Po twojemu"

PRZYJEMNOŚĆ

CHCĘ

Dodatkowy wysiłek

Rozwiązania

Proaktywność

Działanie, by wygrać

"Po mojemu"

fluent.



**Moje CHCĘ
= “dlaczego?”**



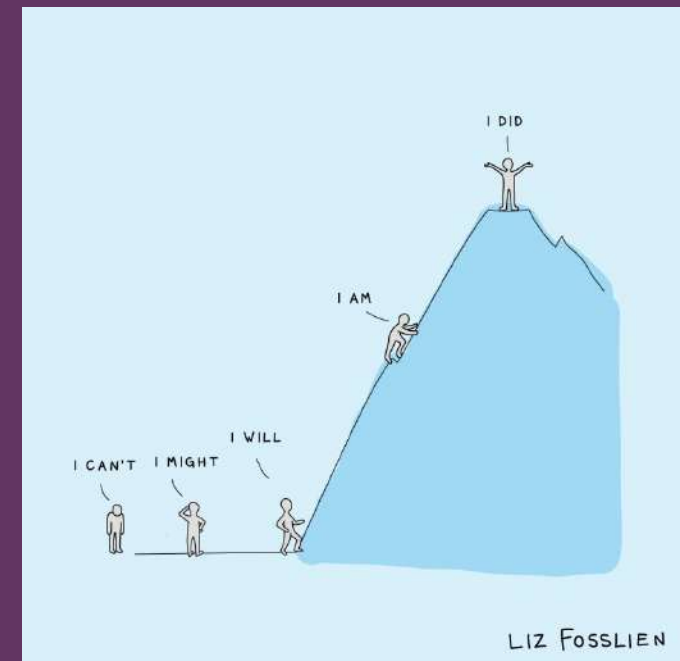
fluent.



Moje “dlaczego”

Zdefiniuj swoje kluczowe źródła motywacji (indywidualne i zespołowe).

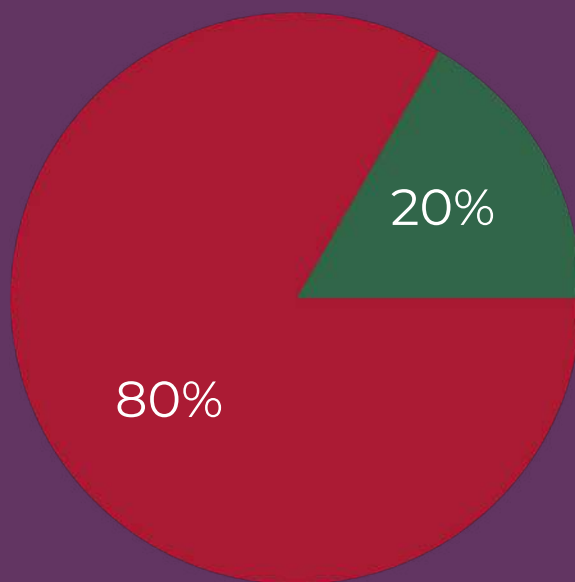
1. Z zestawu wartości wybierz najważniejsze 5. (autorefleksja) – 5min
2. W trójkach sprawdź, które z Twoich kluczowych codziennych działań, są zgodne z wybranymi wartościami, a które nie do końca. Czy jest balans? – 10min



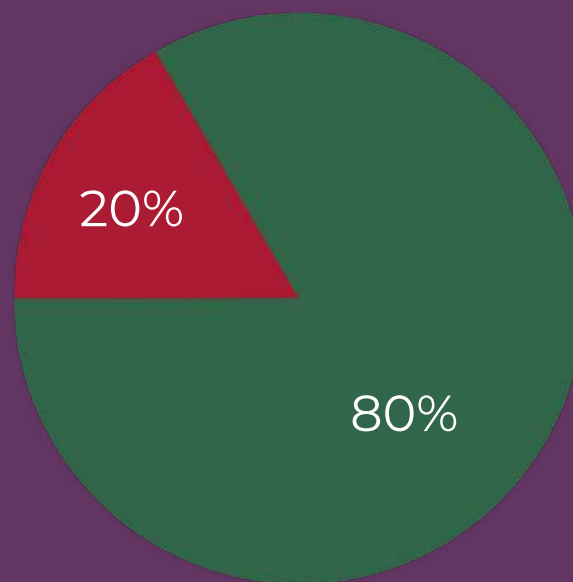
fluent.



WYSIŁEK



REZULTATY





Moje planowanie

Maraton czy sprint? co w mojej pracy wymaga wytrwałości maratończyka, a co dynamiki sprintera? Jak balansować oba tryby?

1. Zdefiniuj 3 kluczowe wyzwania, które obecnie najbardziej testują Twoją odporność (autorefleksja) – 5 min
2. W parach porozmawiajcie o każdym z osobna – na ile te wyzwania to maraton a na ile sprint? – 10 min



Moje granice

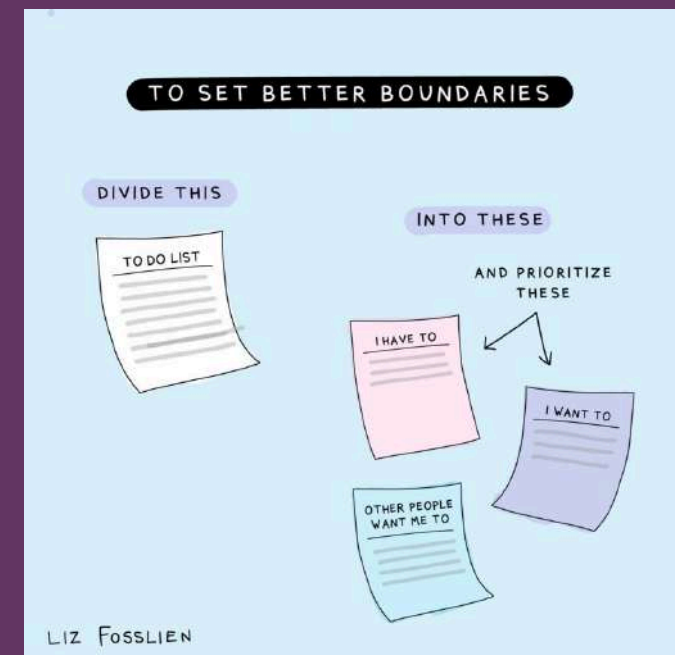


fluent.



Moje granice

1. Zrób swoją listę działań na kolejny tydzień. Wymienione aktywności podziel na te, które:
 - Musisz wykonać,
 - Chcesz wykonać,
 - Inni ludzie chcą, byś je wykonał(Autorefleksja) – 5 min
- Omów w parach w jaki sposób zadbać o względny balans. 10 min





fluent.



Praktyczne wskazówki

Sens – Docenianie - Energia

Łącz zadania z własnymi wartościami, nadawaj sens

- Zastanów się: „*Jak to, co robię, wpisuje się w to, co dla mnie ważne?*”.
- Nawet rutynowe obowiązki łatwiej wykonać, jeśli znajdziesz w nich **osobisty sens**.

Doceniaj i świętuj małe sukcesy

- Nawet drobne osiągnięcia warto **nazwać i zauważyć** – publicznie lub indywidualnie.
- Regularne docenianie buduje **motywację wewnętrzną** i daje poczucie wpływu.

Dbaj o energię, nie tylko o czas

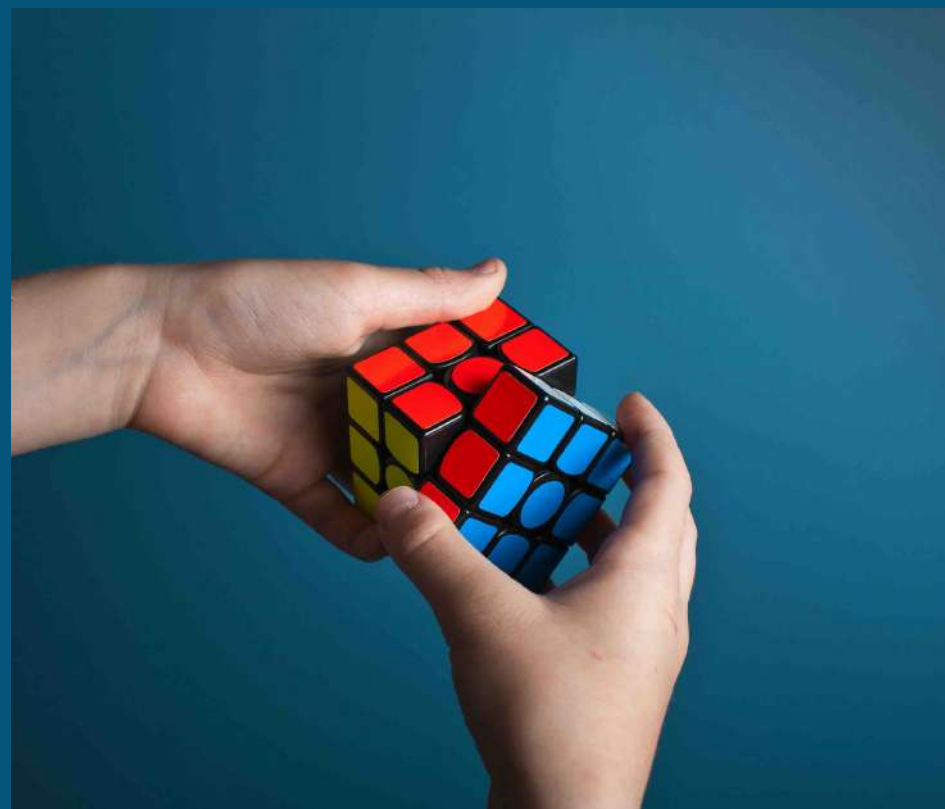
- Obserwuj, co Cię **ładuje**, a co **wyczerpuje** (ludzie, zadania, miejsca).
- W ciągu dnia wplataj mikro-przerwy, krótkie ćwiczenia oddechowe, ruch.



WYZWANIE

Podejmowanie ryzyka

Nauka przez własne doświadczenie



fluent.

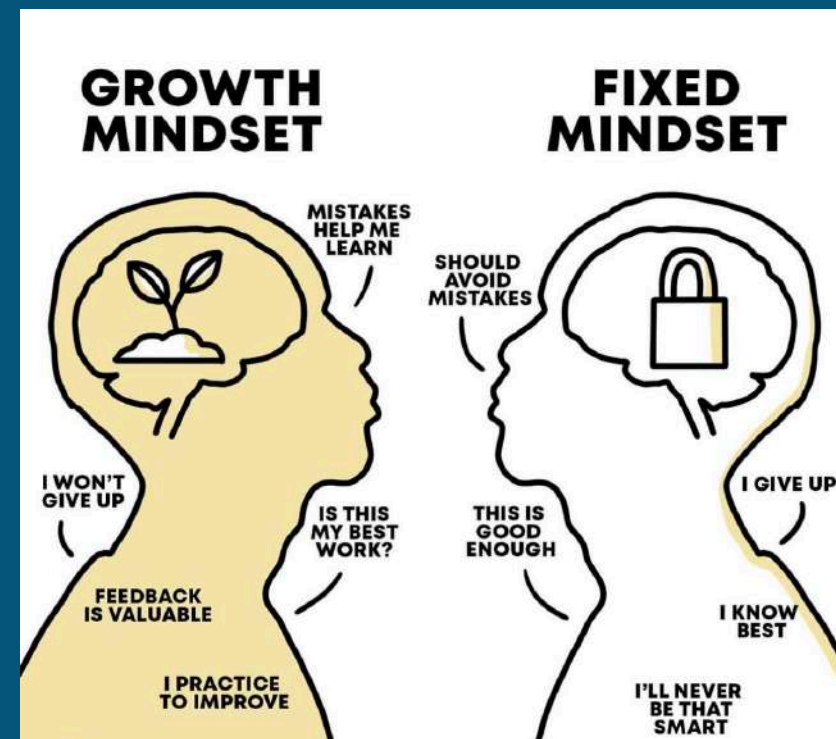


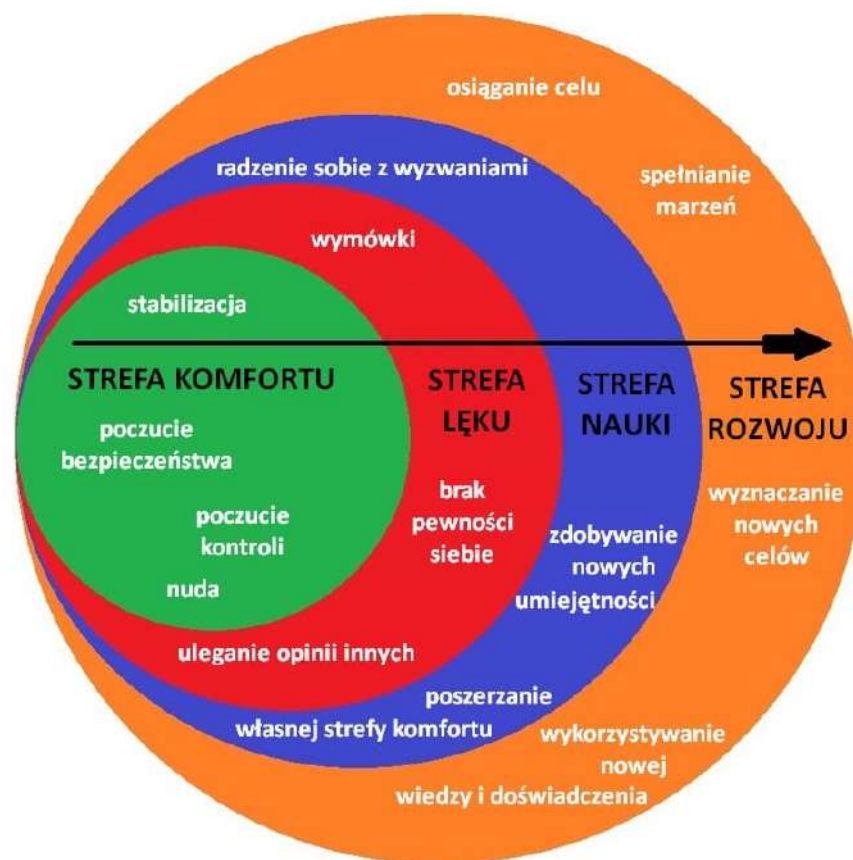
fluent.



GROWTH MINDSET

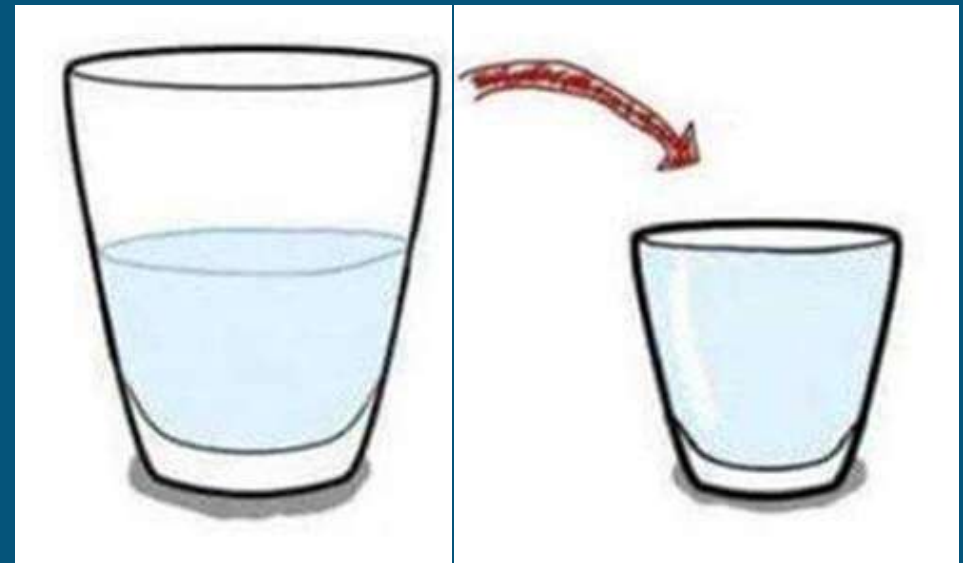
- Umiejętności można rozwijać – talent nie jest stały.
- Błędy są okazją do nauki, nie porażką.
- Wyśilek prowadzi do mistrzostwa – praktyka ma znaczenie.
- Informacja zwrotna jest cenna – pomaga się rozwijać.
- Wyzwania sprzyjają rozwojowi – warto wychodzić poza strefę komfortu.







Perspektywa



fluent.



Alternatywny scenariusz

Wasz związek Sportowy znalazł się w trudnej sytuacji. Po słabszych wynikach reprezentacji na dużej imprezie międzynarodowej pojawiła się fala krytyki ze strony mediów, sponsorów i kibiców. Ministerstwo zakomunikowało, że przyszłoroczne finansowanie zostanie ograniczone, a jednocześnie oczekuje poprawy wyników i zwiększenia liczby szkolonych młodych zawodników.

Wewnątrz organizacji narastają konflikty: część działaczy uważa, że trzeba postawić na szybkie sukcesy seniorów, inni – że konieczna jest inwestycja w długofalowe programy młodzieżowe. Związek zmaga się także z brakami kadrowymi – coraz mniej trenerów chce pracować w warunkach niskich wynagrodzeń i dużej presji.

Dodatkowo sponsor strategiczny, widząc negatywny przekaz medialny, wstrzymał rozmowy o przedłużeniu współpracy. W efekcie pojawia się realne ryzyko, że związek nie będzie w stanie pokryć wszystkich kosztów szkolenia i organizacji rozgrywek w przyszłym sezonie.

Liderzy związku stają przed krytycznym pytaniem: **jak przetrwać ten kryzys finansowy i wizerunkowy, a jednocześnie odbudować zaufanie zawodników, trenerów, sponsorów i opinii publicznej?**

Waszym zadaniem jest znaleźć co najmniej trzy możliwe strategie wyjścia z sytuacji oraz ocenić ryzyko, szanse, zasoby, możliwe lekcje. (w 4 grupach) – 15min

1) KOSZTY SPONSORU, ZERNO
PRZEKAZ WARTOŚCI, NAZWA
PROGRAMU ANGIŻYTY DEJEK I SZUDENKOW
Z ODCY, UPERCOWAN, SROKOW
O ARZCU O WARTOŚCI
ZAGONE PROGRAMU + CENTRALU
+ LOCALU

0. Z jakiego punktu startujemy

1. Komunikat $\rightarrow$ jakie są **FAKTY**
(nie zamiatamy pod dywan) $\rightarrow$
rozmowy z interesariuszami
2. Głosimy swoje $\rightarrow$ opierujemy **FAKTAMI**
3. ~~##~~ Inne pomysły $\rightarrow$ do każdego konfliktu
trzeba innąj podejść. One wynikają z czegoś
innego. Nie ma jednej metody na rozwiązanie

- druga symfonia - wesoła, radosna
- demonstracja - program SFS do bitów i uwzględnienie uwagań
- powstanie zespołu krajowego, który syntezą nigdy nie był i nie wygrał
- normalna ze społeczeństwa plan naprawy

11. "Koszt siłowy" -
 Zarząd do góry
 walczyło nowego Ziemla i nowe komunisty

III a) zgodnie z tym musi być także

porównanie tego pojęcia do mechanizmu i kierunku systemu
także to, które zjawisko musi się wydarzyć i jakie następstwa przyniesie

— wywołanie problematyczne

2)

① Umniejszenie linii między
światowej obrotu usparcia,
jednostek zewnętrznych i wewnętrznych

R: Wynik obrotu - wzrost, more przyspieszenia
Si: Perceptualna
Z: Wewnętrzne przyspieszenie / potencjał
L: Przewidywalność

② Mniej składowe ze zmian
wzrostu i wzrostu (tętno), potencjał
wzrostu i wzrostu

R: Płynność i wzrost
Si: Wzrost i wzrost
Z: Centralizacja składowe
L: Wzrost i wzrost

③ Biorący składowe poprzez zwiększenie
prędkości braku wzrostu. Dochodzący wzrost
i zwiększenie wzrostu, kompozycyjny wzrost
plan naprawy

R: Brak wzrostu / wzrostu, nie wzrost
Si: Wzrost składowy wzrostu / wzrostu
Z: Wzrost składowy wzrostu / wzrostu
L: Wzrost składowy wzrostu / wzrostu

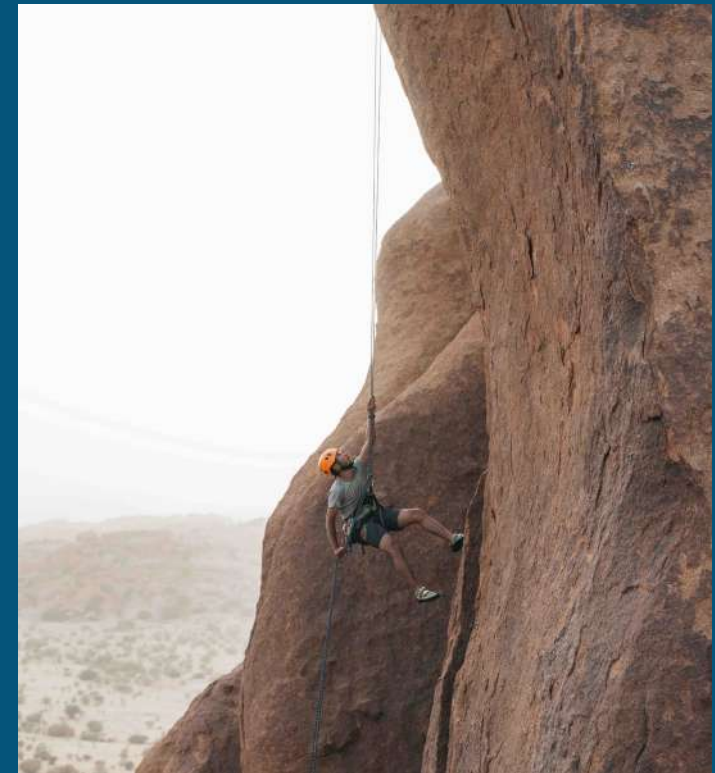
fluent.



Moje wyzwanie

Pracujecie w parach.

- Każdy wybiera aktualnie dla siebie trudną sytuację zawodową.
- Następnie jedna osoba opisuje to wyzwanie, a druga osoba zadaje pytania coachingowe:
 - „Jaka szansa w tym jest?”
 - Czego możesz się nauczyć?
 - Co zyskasz, jeśli się z tym zmierzysz?”
- Zamiana ról (2 x 10 min)



fluent.



Praktyczne wskazówki

Lekcja – Krok – Eksperyment

Zmień narrację z „problem” na „lekcję”

- Zamiast pytać „*dlaczego to takie trudne?*”, zapytaj siebie „*czego mogę się nauczyć dzięki tej sytuacji?*”.
- To przesunę uwagę z zagrożenia na rozwój.

Wejdź małym krokiem

- Podziel wyzwanie na **najmniejszy możliwy pierwszy krok** i zrób go od razu.
- Nawet minimalny postęp buduje poczucie kontroli i pewności. Łatwiej wejść w wyzwanie, gdy czujesz, że nie musisz od razu „przeskoczyć góry”.

Korzystaj z „ramy eksperymentu”

- Potraktuj wyzwanie jak test, a nie egzamin: „*Sprawdzę, jak to zadziała*”.
- Eksperyment daje luz i otwartość, zmniejsza strach przed porażką.
- Jeśli coś nie wyjdzie – masz dane do poprawy, a nie „dowód” swojej porażki.

fluent.



PEWNOŚĆ SIEBIE

Wiara we własne umiejętności

Pewność siebie w relacjach z innymi



fluent.



Moje portfolio sukcesów

- Stwórz listę 10 swoich osiągnięć (sportowych, leaderskich, osobistych).
- Następnie wybierz trzy, z których jesteś najbardziej dumny/a i podziel się w grupie oraz powiedz jakie kompetencje, umiejętności pomogły Ci to osiągnąć.



Sieć wsparcia

- Stwórz swoją sieć ludzi, na których możesz liczyć w sytuacjach trudnych.
- Napisz co dana osoba może Ci zaoferować i co Ty możesz jej zaoferować.



fluent.



Praktyczne wskazówki

Sukcesy – Mikro-odwaga – Język

Przypominaj sobie własne sukcesy

- Zrób listę 3–5 sytuacji, w których poradziłaś/-eś sobie mimo trudności.
- Wracaj do niej przed ważnym zadaniem czy spotkaniem.

To buduje wewnętrzne przekonanie:
„skoro już raz dałem/-am radę, dam i teraz”.

Ćwicz „mikro-odwagę”

- W codziennych sytuacjach podejmuj małe kroki, które wymagają wyjścia poza strefę komfortu (np. zabranie głosu na spotkaniu, zadanie pytania, proponowanie pomysłu).

Każdy taki krok wzmacnia mięsień pewności siebie.

Pracuj z językiem wewnętrznym

- Zastępuj myśli osłabiające („*na pewno coś pójdzie nie tak*”) językiem wspierającym („*przygotowałam/-em się, mam argumenty, dam radę*”).
- Możesz też korzystać z krótkich afirmacji typu „*jestem gotowa/-y, by spróbować*”.

Sposób, w jaki do siebie mówisz, bezpośrednio wpływa na Twoją postawę i zachowanie. **fluent.**