

Raport z badania skuteczności treningu mentalnego



CENTRUM
KSZTAŁCENIA
PODYPŁOMOWEGO
■ ■ ■

TRENING MENTALNY OCZAMI POLAKÓW

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE | 2

WSTĘP | 4

METODOLOGIA | 5

JAK POSTRZEGAMY TRENING MENTALNY? | 6

DLACZEGO DECYDUJEMY SIĘ NA TRENING MENTALNY? | 10

JAKIE EFEKTY DAJE TRENING MENTALNY? | 14

CO SPRAWIA, ŻE TRENING MENTALNY JEST SKUTECZNY? | 18

JAKA JEST PRZYSZŁOŚĆ TRENINGU MENTALNEGO? | 22

PODSUMOWANIE | 27

KOMENTARZE EKSPERTÓW – AGNIESZKA JANICKA-MAJ | 29

KOMENTARZE EKSPERTÓW – KATARZYNA KUCEWICZ | 31

KOMENTARZE EKSPERTÓW – MAGDA PIETKIEWICZ | 33

WPROWADZENIE

Zmieniające się realia społeczne, ekonomiczne i kulturowe, takie jak szybki rozwój technologiczny, rosnąca inflacja, konflikty zbrojne oraz wzrost stresu związanego z pracą i życiem codziennym oddziałują negatywnie na nasze zdrowie psychiczne. World Health Organisation prognozuje, że do 2030 roku depresja będzie najczęściej diagnozowaną jednostką chorobową na świecie. Początki pandemii zaburzeń psychicznych widać również w Polsce - wyniki badania przeprowadzonego przez UCE Research i platformę ePsychodzy.pl w 2023 roku wskazują, że niemal trzech na czterech Polaków doświadcza objawów kojarzonych z depresją, takich jak obniżenie nastroju, zmęczenie i brak energii oraz problemy ze snem.

Te niepokojące dane pokazują, że wielu z nas brakuje odporności psychicznej, czyli umiejętności radzenia sobie z wyzwaniami, presją i trudnościami. Na szczęście odporność psychiczna nie jest cechą wrodzoną, ale umiejętnością, którą można rozwijać.

Skutecznym narzędziem umożliwiającym pracę nad własnym potencjałem i tym, jak reagujemy na przeciwności losu jest trening mentalny, w którym wykorzystywane są elementy psychologii, socjologii i neuronauki. Popularność treningu mentalnego w Polsce rośnie systematycznie od momentu, gdy w 2014 roku polska reprezentacja siatkarzy, korzystając ze wsparcia jednego z najbardziej znanych polskich trenerów mentalnych – Jakuba B. Bączka – wygrała Mistrzostwa Świata.

Niniejsze opracowanie przedstawia wyniki pierwszego w Polsce badania nad efektywnością treningu mentalnego oraz czynników decydujących o wyborze tego rodzaju wsparcia. To również kompleksowe ujęcie użyteczności poszczególnych narzędzi stosowanych w treningu mentalnym oraz możliwości i sposobów praktycznego zastosowania tego narzędzia.

WSTĘP

Żyjemy w ciągłym biegu, a zmiany w naszym świecie zachodzą w prawdopodobnie najszybszym tempie w historii ludzkości. Niestety rozwój technologii i „udogodnień” sprawia, że wraz z upływem lat będzie nam coraz trudniej łapać chwilę oddechu. To ogromne wyzwanie dla naszego zdrowia – psychicznego i fizycznego. Efekty tej zabieganej codzienności odczuwamy już dziś, zarówno w życiu prywatnym jak i sferze zawodowo-biznesowej.

Na szczęście na tak zwanym rynku pomocowym dostępnych jest wiele usług – psychoterapia, coaching i, coraz częściej, trening mentalny. Z roku na rok ta ostatnia forma wsparcia staje się coraz bardziej profesjonalizowana. Współpracę z trenerami mentalnymi podejmują nie tylko kolejne znane osobistości, lecz także poważane podmioty, jak chociażby Uczelnia Łazarskiego, jedna z najlepszych biznesowych szkół wyższych w Polsce.

Choć popularność treningu mentalnego rośnie, do tej pory nie przeprowadzono rzetelnych badań, które dawałyby odpowiedzi na pytanie czy i na ile jest skuteczny. Podjęliśmy wyzwanie zebrania takich danych. Istotą naszych analiz było określenie jakie efekty daje trening mentalny oraz w jakim zakresie i czasie są one odczuwalne przez uczestników. W naszym badaniu wykorzystaliśmy pogłębioną ankietę CAWI, którą opracowała Ewa Michalik, doktor nauk ekonomicznych, autorka licznych artykułów i badań naukowych z zakresu marketingu i zarządzania.

Zapraszamy do zapoznania się z raportem – wynikami badania oraz komentarzami ekspertów. Mamy nadzieję, że przedstawione treści pomogą Państwu w wyrobieniu sobie własnego zdania na temat tego, czy i na ile trening mentalny jest potrzebny dla budowania własnego dobrostanu oraz jaka jest lub może być jego rola w podnoszeniu jakości ich życia.

Jakub B. Bączek, twórca Akademii Trenerów Mentalnych
Daniel Janik, dyrektor Akademii Trenerów Mentalnych

METODOLOGIA

Założenia metodyczne badań ilościowych

Badania ankietowe przeprowadzono wśród 338 osób korzystających z treningu mentalnego. Respondentów dobrano do próby w sposób nielosowy, metodą doboru celowego. Kryteriami doboru był okres od zakończenia procesu treningu mentalnego. W badaniach wykorzystano technikę ankiety audytoryjnej oraz internetowej. Narzędziem badawczym był kwestionariusz, w którym zastosowano pytania: otwarte, półotwarte, kafeterię koniunktywną i dysjunktywną, pytania skale, pytania metryczkowe.

Charakterystyka próby badawczej

Płeć:	Kobiety	75%
	Mężczyźni	25%
Wiek:	Do 20 lat	1%
	21-30 lat	8%
	31-40 lat	34%
	41-50 lat	46%
	powyżej 51 lat	11%
Wykształcenie:	Średnie	15%
	Wyższe	85%
Sytuacja zawodowa:	inne (bezrobotny / emeryt / rencista / student / uczeń)	5%
	Zatrudniony/a na etacie	34%
	Przedsiębiorca	61%
Miejsce zamieszkania:	Wieś	12%
	Miasto do 50 tys.	17%
	Miasto od 50 tys. do 150 tys.	17%
	Miasto powyżej 150 tys.	54%

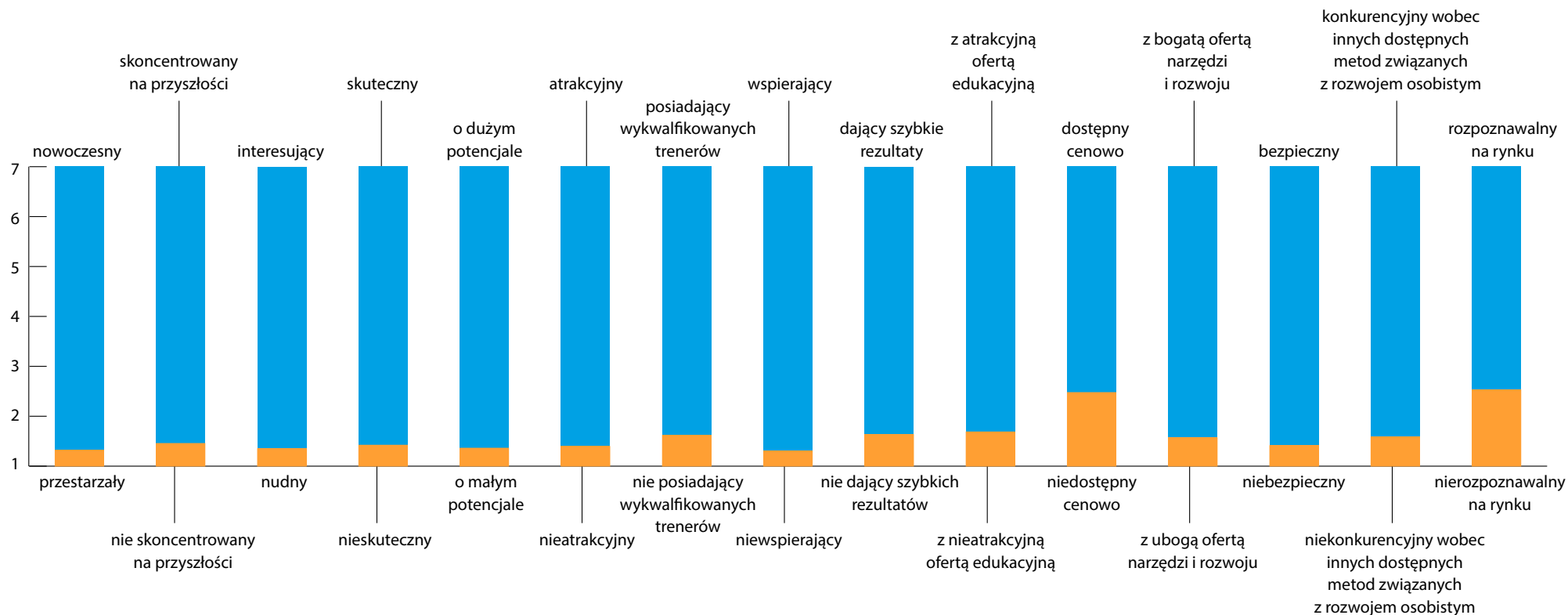
JAK POSTRZEGAMY TRENING MENTALNY?

Punktem wyjścia do naszych rozważań na temat treningu mentalnego – jego efektów, tego co wpływa na jego skuteczność oraz perspektyw rozwoju tej dziedziny – było sprawdzenie, jak tę formę wsparcia oceniają osoby, które korzystały już z pomocy trenera mentalnego.

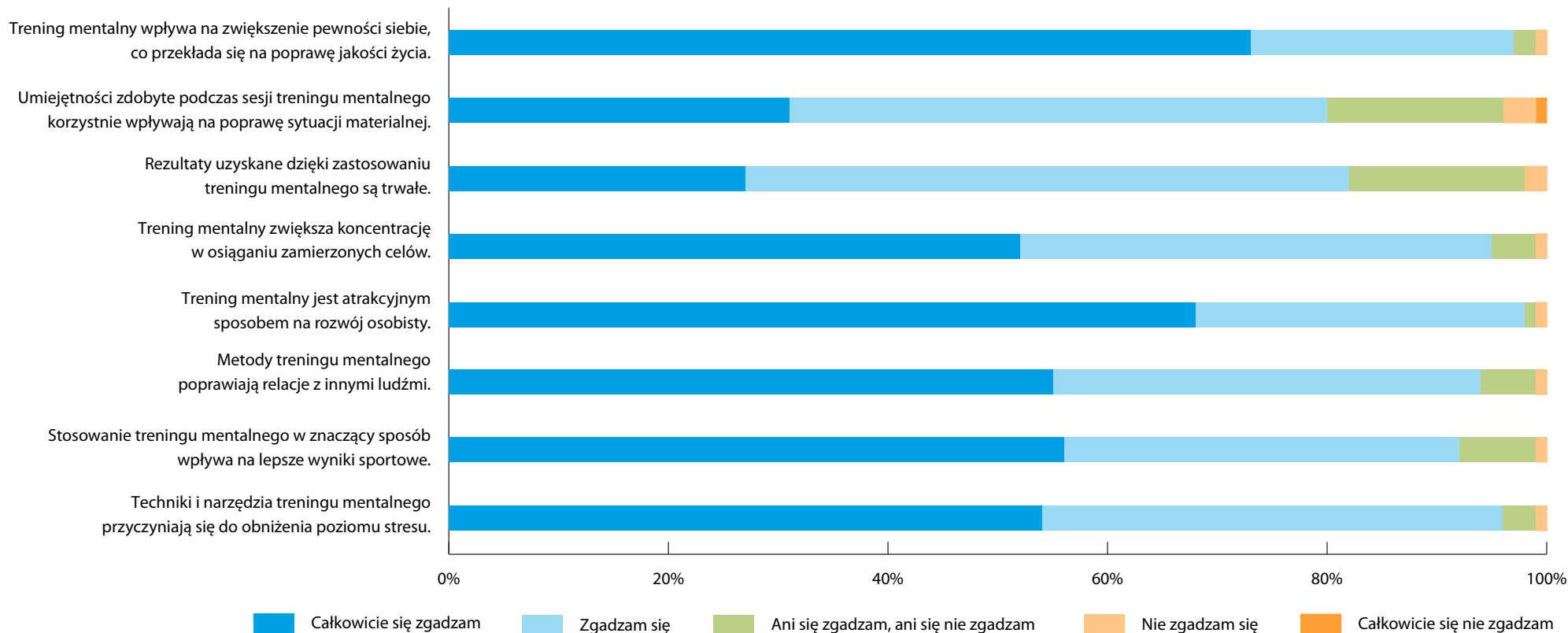
W pierwszej kolejności poprosiliśmy uczestników badania, aby wybrali określenia, które ich zdaniem najlepiej opisują tę metodę. Wśród najczęściej wskazywanych znalazły się takie przymiotniki jak: wspierający, nowoczesny, interesujący i skoncentrowany na przyszłości. Wielu ankietowanych podkreślało, że jest to proces mający duży potencjał i konkurencyjny wobec innych metod rozwoju osobistego. Inni z kolei zwracali uwagę na bezpieczeństwo tej metody oraz różnorodność narzędzi i rozwiązań wykorzystywanych w treningu mentalnym. Najmniej respondentów było skłonnych określić trening mentalny jako rozpoznawalny na rynku oraz dostępny cenowo.

Zwróciliśmy się również do ankietowanych z prośbą o ustosunkowanie się do kilku tez. Najwięcej – 73 proc. – zgodziło się ze stwierdzeniem, że trening mentalny wpływa na zwiększenie pewności siebie, co przekłada się na poprawę jakości życia. Nieco mniej – 68 proc. – podpisało się pod zdaniem, że trening mentalny jest atrakcyjnym sposobem na rozwój osobisty. Ponad połowa uczestników badania zgodziła się natomiast, że stosowanie treningu mentalnego ma wpływ na osiągane wyniki sportowe, poprawia relacje z innymi ludźmi, a także przyczynia się do obniżenia poziomu stresu (odpowiednio 56 proc., 55 proc. i 54 proc. wskazań).

Jak można według Pani / Pana określić trening mentalny?



Opinie uczestników badania na temat treningu mentalnego



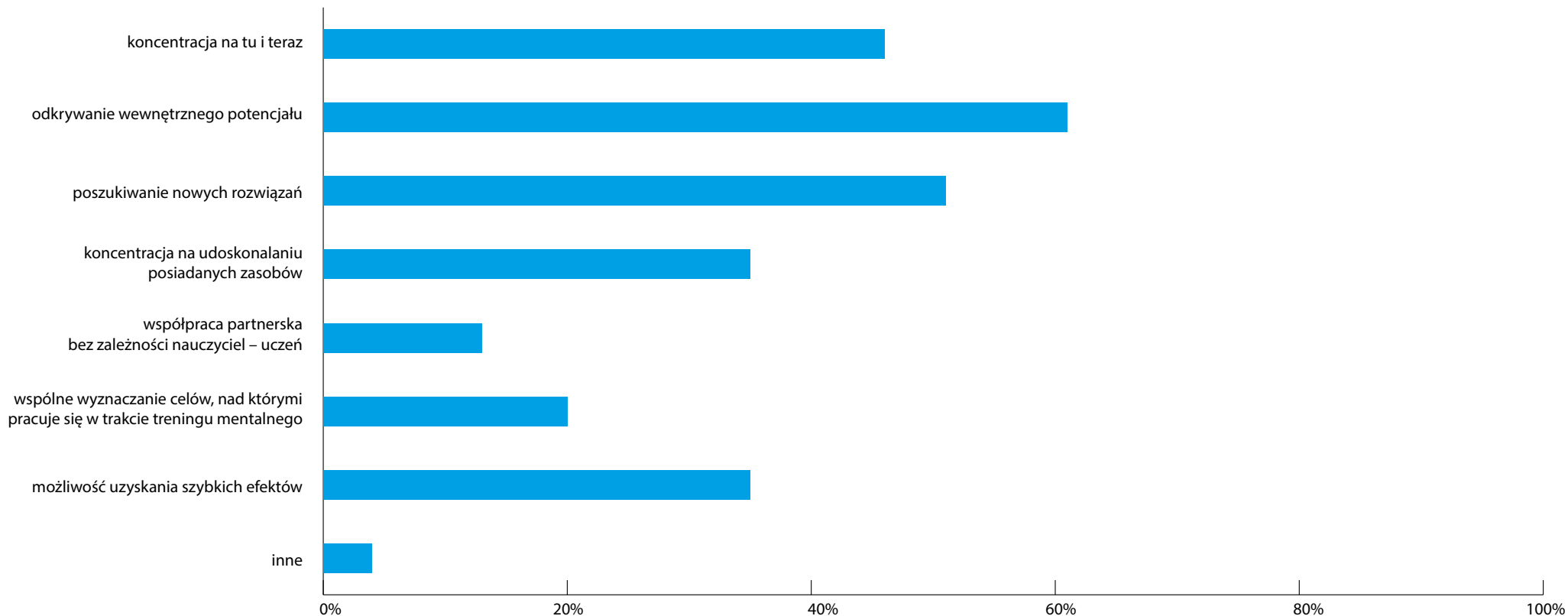
DLACZEGO DECYDUJEMY SIĘ NA TRENING MENTALNY?

Kolejnym zagadnieniem, jakie postanowiliśmy zgłębić w toku badania, było to, czym kierują się osoby, które decydują się na rozpoczęcie treningu mentalnego. By się tego dowiedzieć, spytaliśmy uczestników badania o to, co zadecydowało o wyborze takiej formy wsparcia oraz nad jakimi obszarami pracowali w trakcie sesji z trenerem mentalnym.

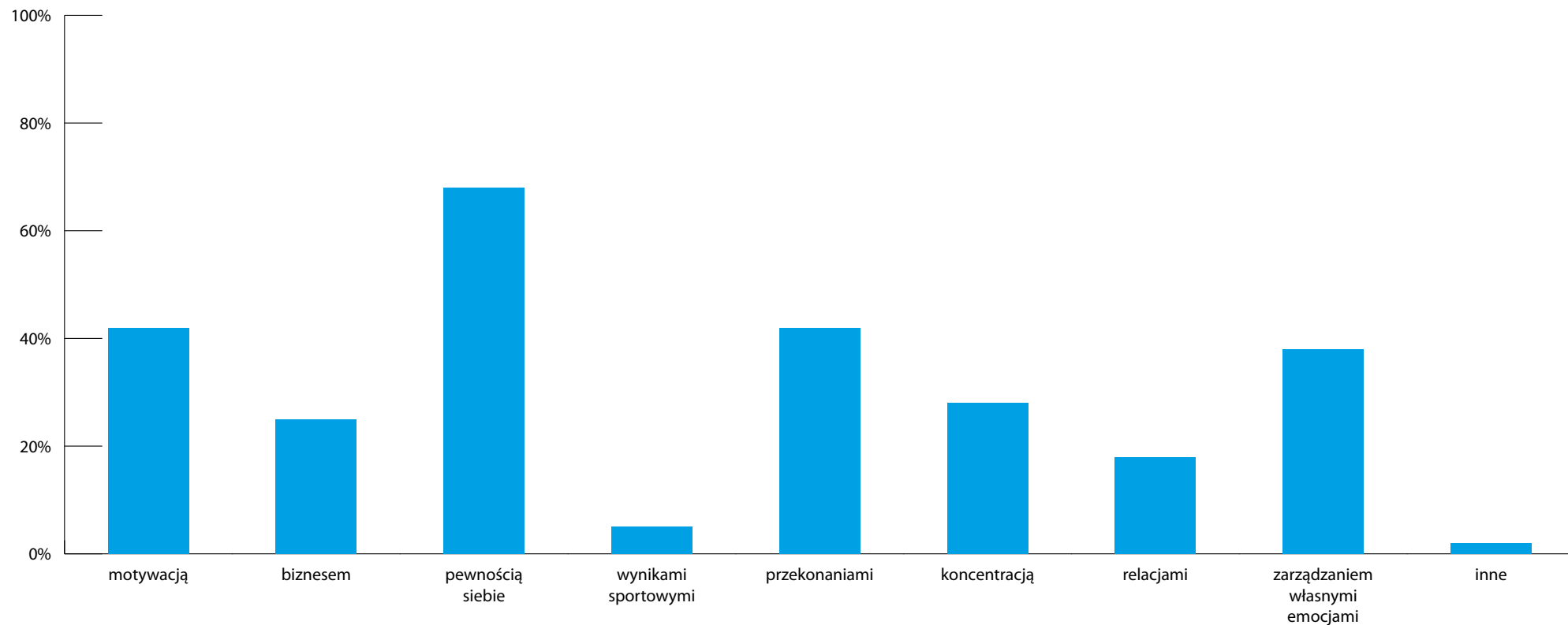
Nieco ponad 60 proc. ankietowanych wskazało, że najważniejsza była dla nich możliwość odkrycia wewnętrznego potencjału, 50 proc. przyznało, że poszukiwało nowych rozwiązań, a dla 46 proc. ważna była koncentracja na „tu i teraz”. W dalszej kolejności respondenci zwracali uwagę na możliwość uzyskania szybkich efektów oraz koncentrację na udoskonalaniu posiadanych zasobów (po 35 proc. wskazań). Do zdecydowanie rzadziej wymienianych elementów, które wpłynęły na wybór treningu mentalnego, należało wspólne wyznaczanie celów do osiągnięcia (20 proc.) oraz współpraca oparta na partnerstwie między trenerem a klientem. Badani wskazywali również takie czynniki jak: ciekawość, potrzeba zrozumienia siebie, chęć zmiany czy rozzarowanie wynikające z innych form wsparcia.

Do najczęściej wymienianych obszarów, nad którymi pracujemy w trakcie treningu mentalnego, można zaliczyć pewność siebie. To nad nią pracował największy odsetek badanych – 68 proc. Ankietowani często również wskazywali na przekonania (42 proc.), motywację (42 proc.) czy zarządzanie własnymi emocjami (38 proc.). W dalszej kolejności wymieniano koncentrację, biznes i relacje (odpowiednio 28 proc., 18 proc. i 5 proc. wskazań). Nieliczni respondenci przyznali, że w trakcie sesji treningu mentalnego pracowali nad wewnętrznym spokojem i krytycyzmem.

Jakie czynniki zadecydowały o wyborze treninu mentalnego jako formy wsparcia?



Trening mentalny wybieramy, by pracować nad:



JAKIE EFEKTY DAJE TRENING MENTALNY?

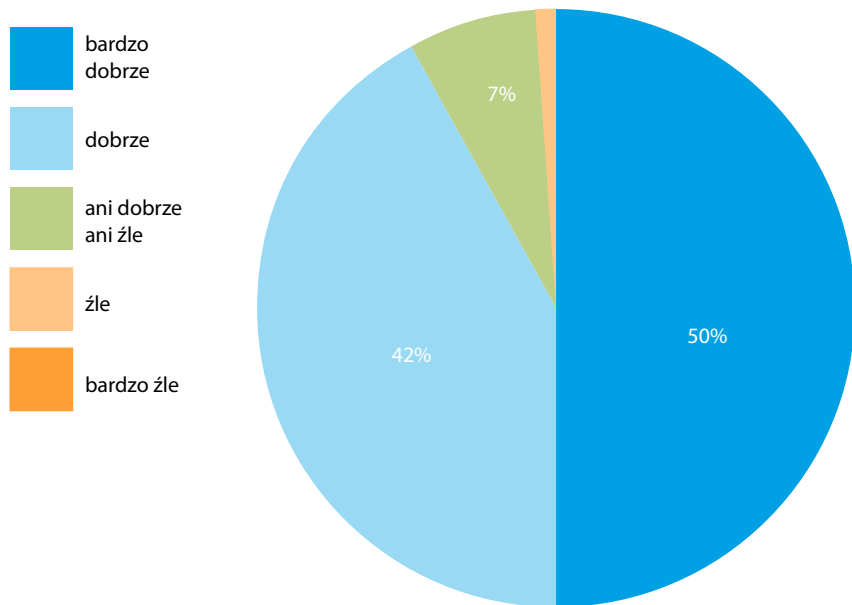
Badanych postanowiliśmy zapytać również, jak oceniają wypracowane w trakcie sesji z trenerem mentalnym, kiedy zauważyli, że coś w nich się zmieniło i jakich obszarów najczęściej dotyczyły te zmiany.

Zdecydowana większość – 92 proc. – osób biorących udział w badaniu oceniła pozytywnie efekty uzyskane dzięki treningowi mentalnemu. Zdaniem połowy ankietowanych można je określić jako bardzo dobre, a według 42 proc. dobre. Tylko 7 proc. respondentów uznało osiągnięte rezultaty za dostateczne, a jedynie 1 proc. jako złe.

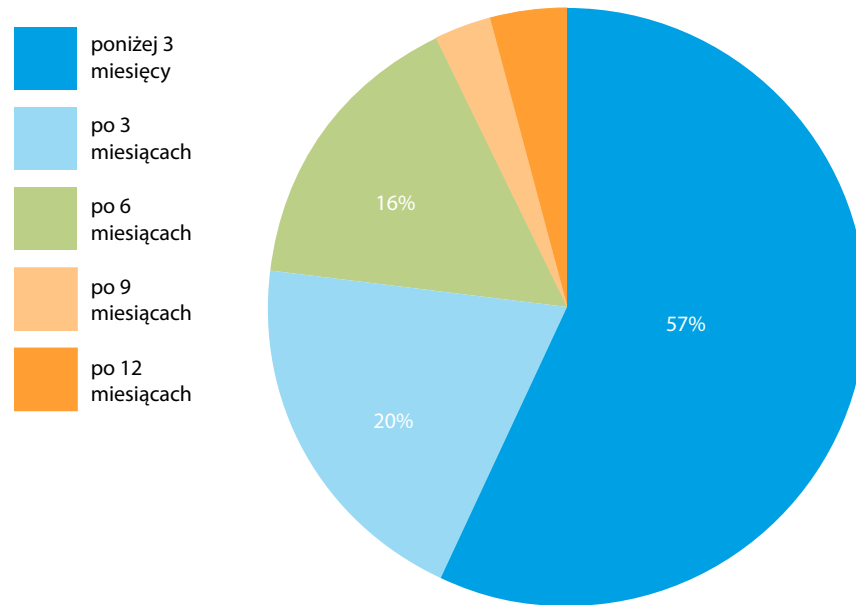
Niemal 60 proc. ankietowanych przyznało, że oczekiwane efekty dostrzegli w czasie krótszym niż 3 miesiące, 20 proc. wskazało okres między 3 a 6 miesięcy, a 19 proc. między 6 a 12 miesięcy. Jedynie 4 proc. uczestników badania zadeklarowało, że długofalowe efekty treningu mentalnego zaobserwowali dopiero po 12 miesiącach.

A jakie efekty badani osiągnęli dzięki treningowi mentalnemu? Ponad połowa respondentów – 64 proc. – wskazała na zwiększenie pewności siebie, z kolei niemal 40 proc. znalazło wewnętrzny spokój, a 35 proc. przyznało, że zaobserwowali wzrost samoakceptacji. W dalszej kolejności wymieniano opanowanie emocji i zwiększenie poziomu motywacji (odpowiednio 24 proc. i 23 proc. wskazań). Wśród najrzadziej wymienianych efektów treningu mentalnego znalazły się akceptacja przeszłości, prawo do porażki, radzenie sobie ze stresem i dostrzeganie własnych przekonań.

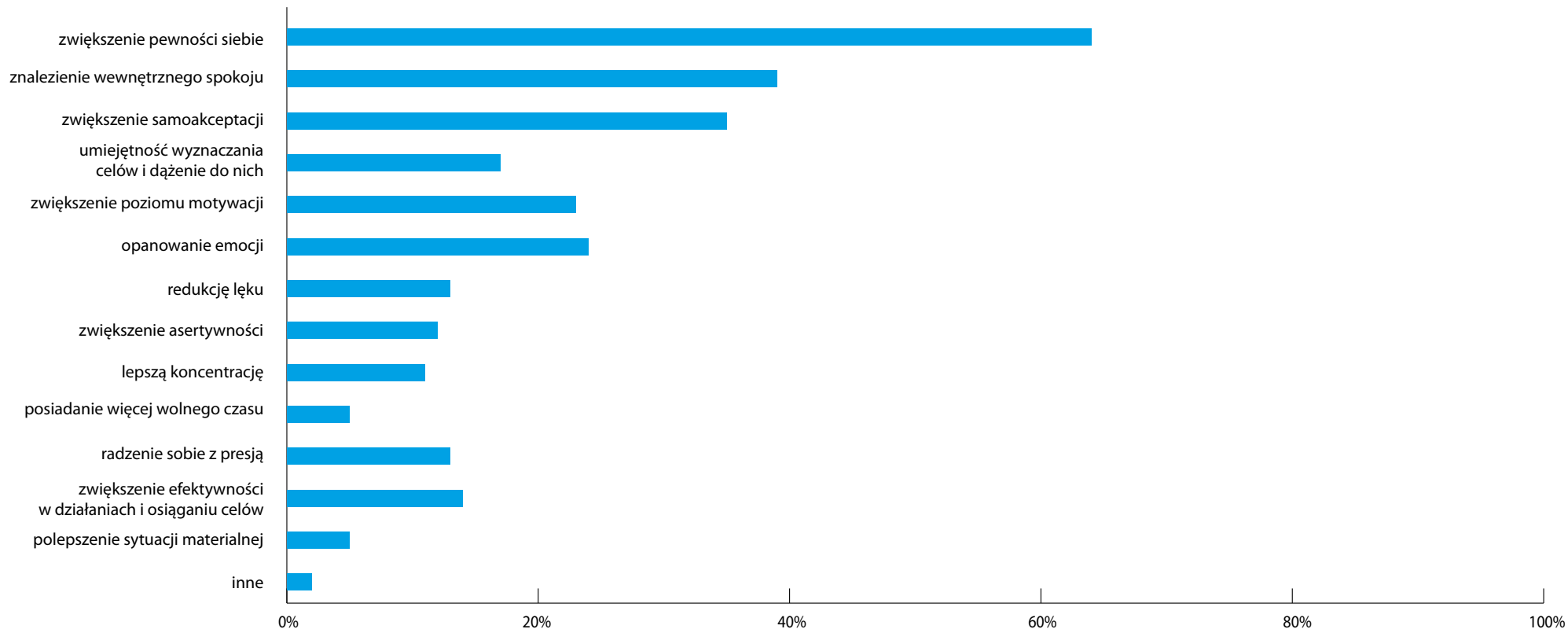
Jak ocenia Pan/Pani efekty treningu mentalnego?



Po jakim czasie zauważył Pan/Pani długofalowe efekty treningu mentalnego?



Ocena efektów treningu mentalnego



CO SPRAWIA, ŻE TRENING MENTALNY JEST SKUTECZNY?

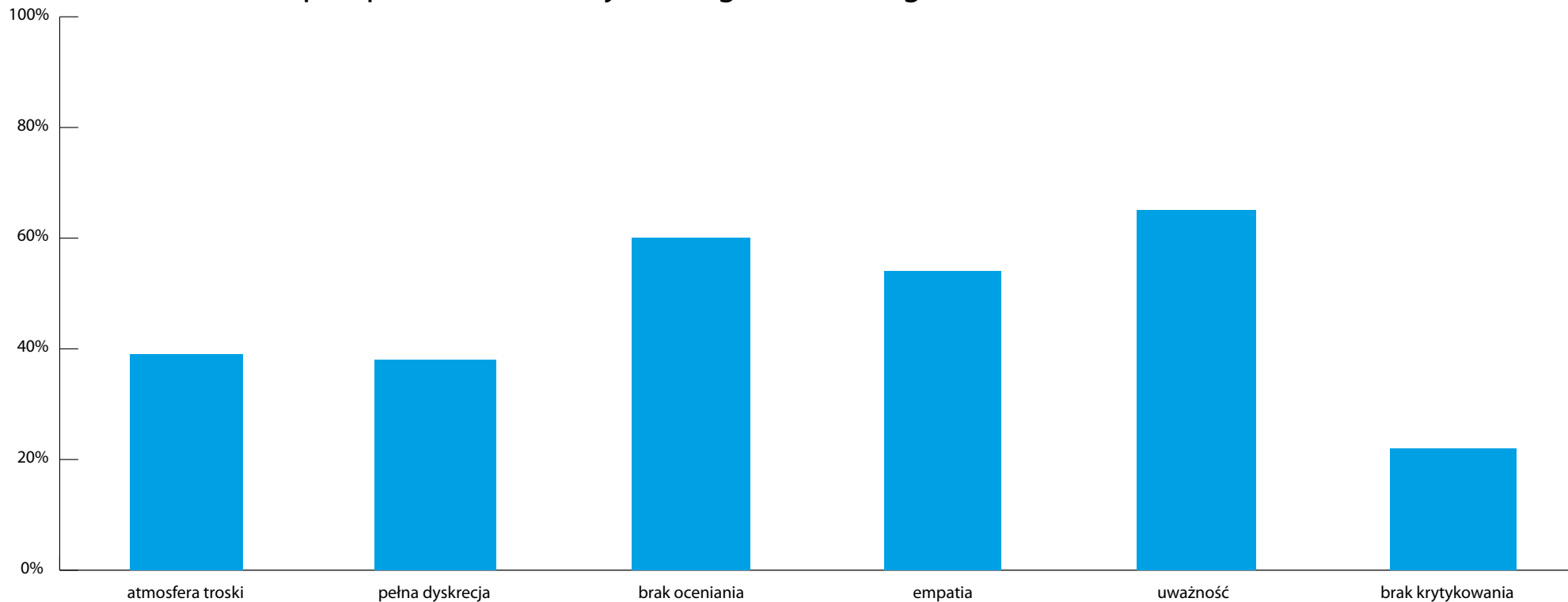
Co wpływa na skuteczność treningu mentalnego? Przede wszystkim warunki, jakie panują w trakcie sesji, podejście trenera oraz dobór odpowiednich narzędzi – właśnie o te elementy postanowiliśmy zapytać uczestników naszego badania.

Według ankietowanych największy wpływ na warunki przeprowadzenia treningu mentalnego mają w pierwszej kolejności uważność (65 proc.), brak oceniania (60 proc.) oraz empatia (54 proc.). Tuż za podium znalazła się atmosfera troski i pełna dyskrecja (odpowiednio 39 proc. i 38 proc. wskazań). Nieco mniej respondentów wskazało na brak krytykowania – tak odpowiedziało 22 proc. badanych.

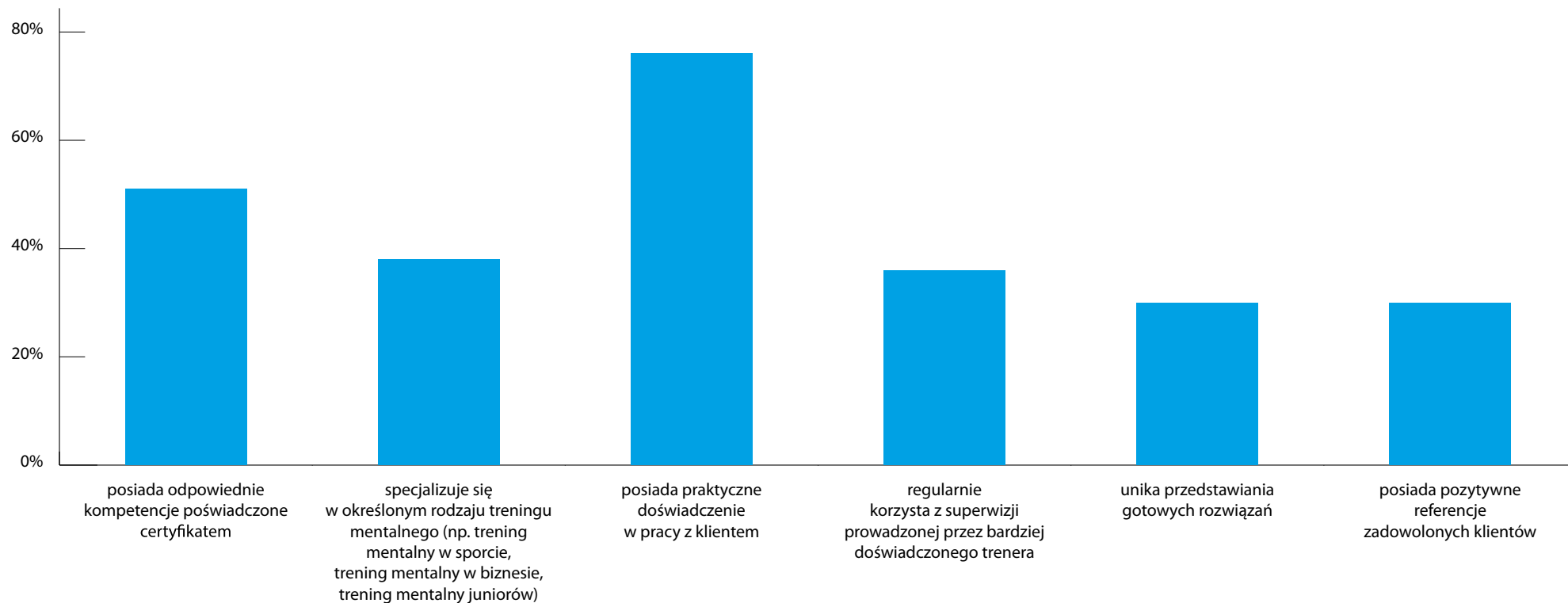
W opinii ankietowanych dobry trener mentalny powinien przede wszystkim posiadać praktyczne doświadczenie w pracy z klientem – tak odpowiedziała zdecydowana większość (76 proc.). Ponad połowa wskazała z kolei posiadanie odpowiednich kompetencji potwierdzonych certyfikatami (51 proc.). W dalszej kolejności zostały wymienione: specjalizacja w określonym rodzaju treningu mentalnego (38 proc.) oraz regularny udział w supervizjach prowadzonych przez bardziej doświadczonego trenera (36 proc.). Badani podkreślali również, że skuteczny trener mentalny unika przedstawiania gotowych rozwiązań oraz posiada pozytywne referencje zadowolonych klientów (po 30 proc. wskazań).

Do najbardziej skutecznych narzędzi wykorzystywanych w treningu mentalnym ankietowani zaliczyli wizualizację (71 proc. odpowiedzi) oraz relaksację (69 proc.). Wyznaczanie celów i ćwiczenia na koncentrację zostały ocenione bardzo dobrze przez 60 proc. respondentów. Podobny odsetek odniósł się pozytywnie do takich elementów jak wzmacnianie motywacji, zarządzanie emocjami i medytacji.

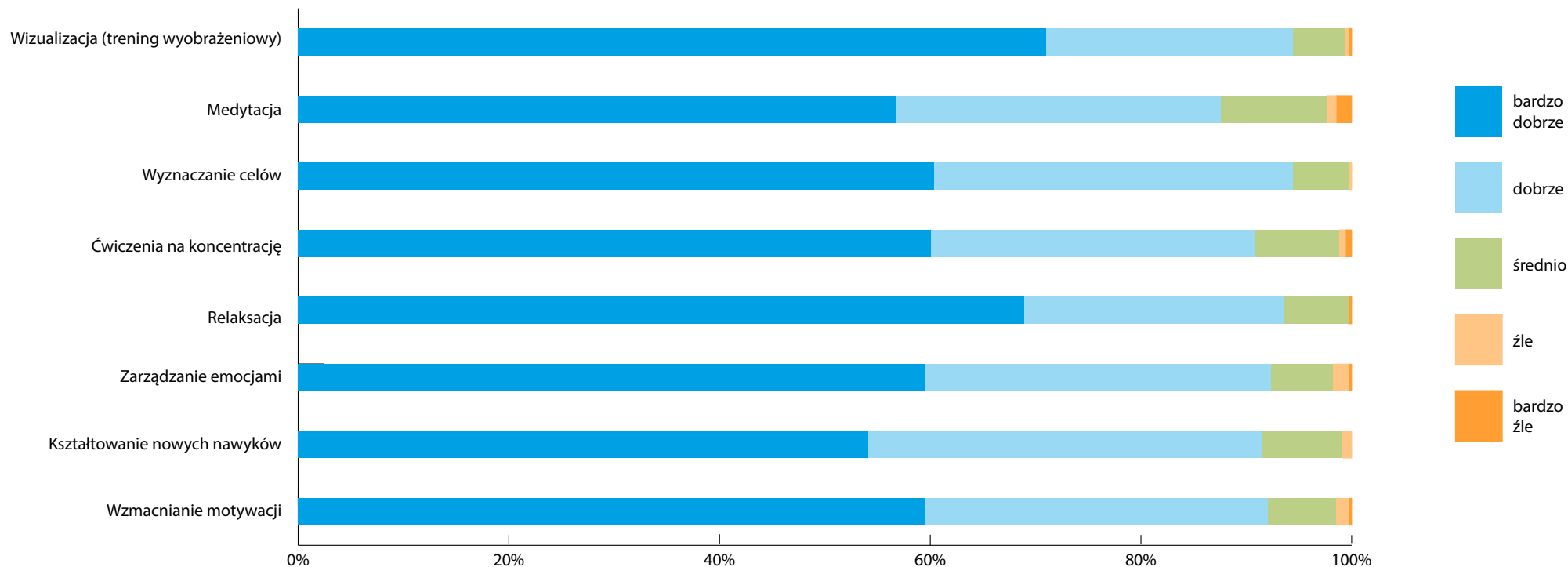
Jakie elementy według Pana/i miały największy wpływ na warunki przeprowadzenia sesji treningu mentalnego?



Jakie są według Pani / Pana cechy skutecznego trenera mentalnego?



Jak ocenia Pan/ Pani użyteczność poszczególnych narzędzi treningu mentalnego?



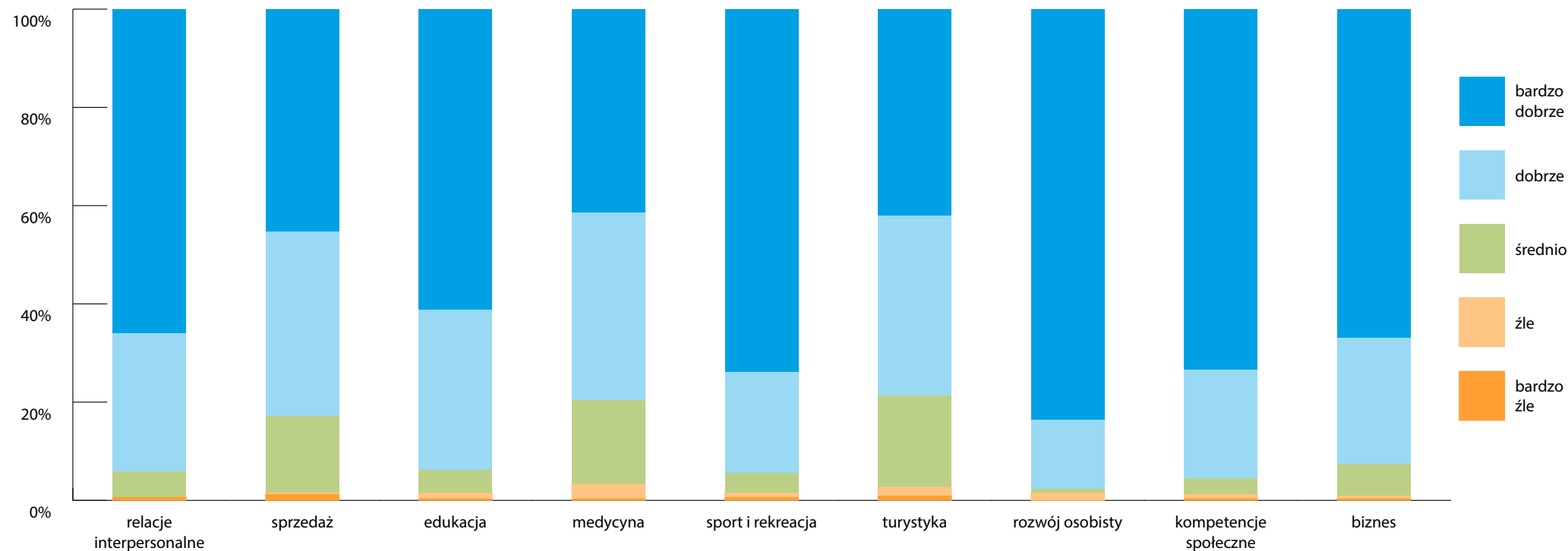
JAKA JEST PRZYSZŁOŚĆ TRENINGU MENTALNEGO?

Trening mentalny w Polsce jest stosunkowo nową dziedziną i dopiero zaczyna zyskiwać na popularności. Jaka będzie jego przyszłość i gdzie taka forma wsparcia ma szansę sprawdzić się najlepiej? Spytałismy o to uczestników naszego badania.

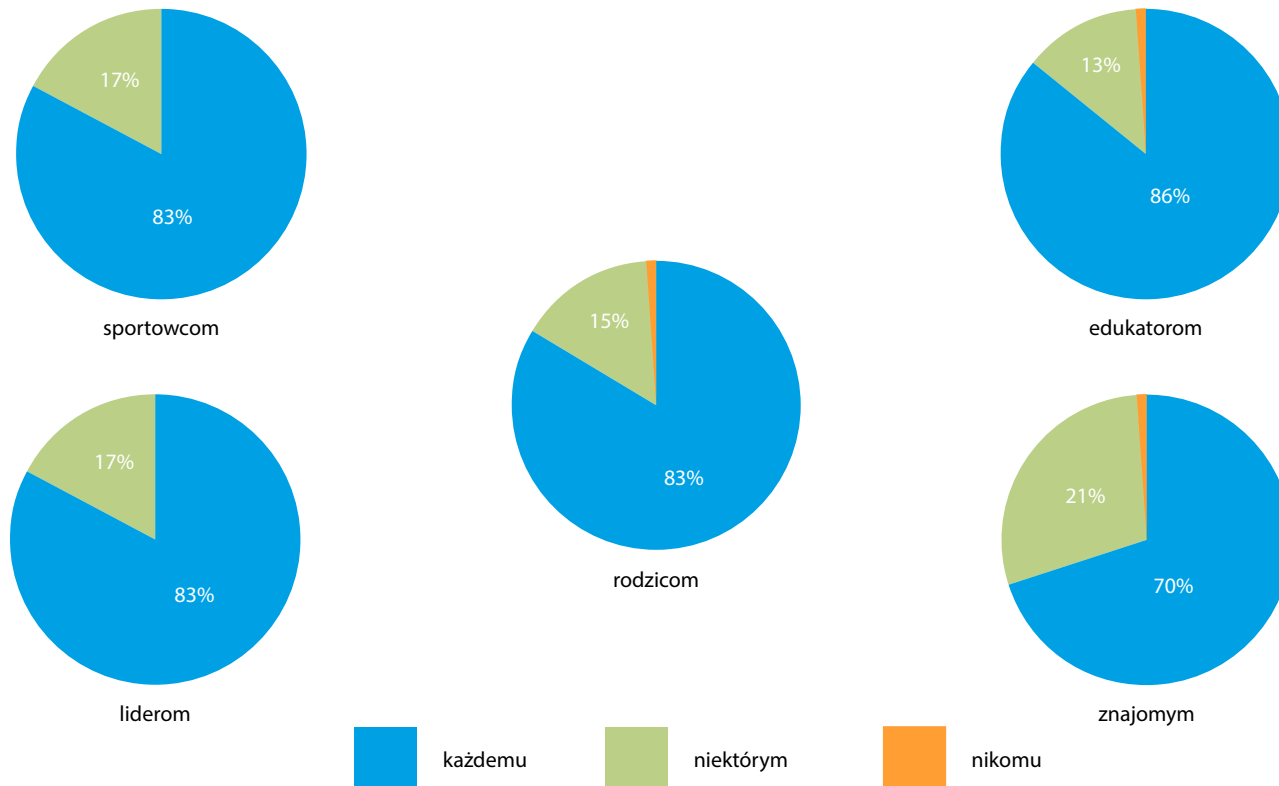
Naszych respondentów poprosiliśmy o to, by określili, w jakich obszarach trening mentalny może być najbardziej przydatny. Największych perspektyw rozwoju tej formy wsparcia badani upatrywali w rozwoju osobistym (84 proc.), sporcie i rekreacji (74 proc.) oraz kompetencjach społecznych (73 proc. wskazań). Na biznes i relacje interpersonalne zwróciło uwagę dwóch na trzech badanych, a na edukację trzech na pięciu. Zdecydowanie mniej ankietowanych było zdania, że trening mentalny może być przydatny w sprzedaży (45 proc.), turystyce (42 proc.) i medycynie (41 proc.).

Warto podkreślić, że badani chętnie zarekomendowaliby trening mentalny innym. Większość, 86 proc. badanych – poleciłaby tę formę wsparcia, jako skuteczny proces rozwojowy dla edukatorów. Nieco mniej respondentów uważa, że byłaby to skuteczna ścieżkę rozwoju dla sportowców, liderów i rodziców.

Jak ocenia Pan/ Pani możliwości rozwoju treningu mentalnego w poszczególnych dziedzinach?



Komu poleciłbyś trening mentalny jako skuteczny proces rozwojowy?



PODSUMOWANIE

Badanie przeprowadzone wśród osób, które brały udział w spotkaniach z trenerem mentalnym, potwierdza, że to efektywna forma wsparcia rozwoju osobistego, często określana takimi przymiotnikami jak wspierająca, nowoczesna i interesująca. Według ankietowanych trening mentalny jest atrakcyjnym sposobem na rozwój osobisty oraz skuteczną metodą na poprawę jakości życia.

Z treningu mentalnego korzystamy przede wszystkim, by odkryć swój wewnętrzny potencjał. Do tej formy wsparcia przekonują nas warunki panujące w trakcie sesji – atmosfera uważności, brak oceniania i empatia – oraz osoba samego trenera, który powinien nade wszystko posiadać doświadczenie w pracy z klientem oraz odpowiednie kompetencje potwierdzone certyfikatami. W trakcie treningu pracujemy najczęściej nad pewnością siebie, motywacją oraz zarządzaniem własnymi emocjami.

Bardzo istotnym wyróżnikiem treningu mentalnego jest dla nas możliwość uzyskania szybkich efektów. Większość respondentów przyznaje, że dostrzegła je w czasie krótszym niż 3 miesiące, a kolejne 20 proc. mówi o okresie między 3 a 6 miesięcy – takie dane świadczą o efektywności tej formy wsparcia.

Warto w tym miejscu zaznaczyć, że osoby, które korzystały z treningu mentalnego, pozytywnie oceniają jego efekty. Jedynie niewielki odsetek uczestników badania ocenił efekty jako dostateczne. Respondenci najczęściej wskazywali, że dzięki tej formie wsparcia rozwoju osobistego udało im się uwierzyć we własne możliwości i znaleźć wewnętrzny spokój.

Według uczestników badania trening mentalny ma duży potencjał i jest konkurencyjny wobec innych form wsparcia, jak psychoterapia czy coaching. Najwięcej korzyści z wykorzystania treningu mentalnego upatrywali w takich obszarach jak rozwój osobisty, sport i rekreacja czy kompetencje społeczne. Zdecydowana większość poleciłaby tę formę wsparcia innym, co podkreśla jej rosnącą popularność i skuteczność.

KOMENTARZE EKSPERTÓW:



Agnieszka Janicka-Maj

Prezes Fundacji JBB

Raport „Efektywność Treningu Mentalnego” przygotowany przez markę #MentalPower to materiał niezwykle wartościowy i kompleksowy pod względem merytorycznym i badawczym.

Raport omawia obecne trendy, zmieniającą się sytuację społeczną, ekonomiczną i kulturową. Uwzględniono w nim: metody i techniki badawcze, narzędzia badawcze oraz charakterystykę grupy badawczej, a także opinie osób, które korzystały z treningu mentalnego w zależności od czasu, jaki upłynął od zakończenia procesu (3, 6, 9 i 12 miesięcy), dostarczając jednocześnie kompleksowych informacji na temat rezultatów treningu.

Dodatkowo, raport przedstawia czynniki decydujące o wyborze tej formy wsparcia, co pozwala lepiej zrozumieć motywacje poszczególnych uczestników. Respondenci docenili nie tylko cechy skutecznego trenera, profesjonalizm, warunki, w jakich odbywały się sesje, oraz – co najważniejsze – metody pracy, ich różnorodność, bogatą narzędziownię, a nade wszystko – długofalową skuteczność tej formy wsparcia.

Raport wskazuje również obszary, nad którymi najczęściej pracowano podczas sesji. Są to: pewność siebie, poprawa sytuacji materialnej, koncentracja, relacje z otoczeniem, wyniki sportowe czy – aspekt niezwykle istotny z mojego punktu widzenia- OBNIŻENIE POZIOMU STRESU, SAMOREGULACJA I POPRAWA OGÓLNEJ JAKOŚCI ŻYCIA.

Fundacja JBB, jako jednostka, której naczelnym celem jest propagowanie profilaktyki zdrowia psychicznego i dobrostanu psychofizycznego, z uznaniem i zrozumieniem REKOMENDUJE raport „EFEKTYWNOŚĆ TRENINGU MENTALNEGO”.

Równolegle pragnę podkreślić, że priorytetem powinno stać się upowszechnienie raportu i prezentacja badań w nim zawartych.

Autorzy zadbali również o formę publikacji. Raport jest przejrzysty, logiczny i zrozumiały.

Opracowanie stanowi nie tylko istotne wsparcie w obszarze profilaktyki zdrowia psychicznego, ale też zachętę do otwartego i szczerego dialogu na temat wagi zdrowia psychicznego i ogólnego dobrostanu psychofizycznego, wynikającego z poszczególnych kompetencji, które możemy rozwijać przy wsparciu trenerów.

Podsumowując, Fundacja JBB, która rozumiejąc wartość metodologii treningu mentalnego i zdając dobie sprawę z jej skuteczności, realizuje cieszącą się ogromnym zainteresowaniem inicjatywę TRENERZY MENTALNI CHARYTATYWNIE Z FUNDACJĄ JBB, zaleca ten raport jako znakomite narzędzie do wyznaczania i rozwijania kierunków działań w obszarze wsparcia mentalnego osób zagrożonych kryzysem psychologicznym.

Metodyka #MentalPower stanowi zbiór skutecznych, wspierających, rozwijających i umacniających narzędzi, prowadzących do rozwoju i dobrostanu psychofizycznego.

KOMENTARZE EKSPERTÓW:



Katarzyna Kucewicz

Psycholożka, psychoterapeutka, pedagożka

Trening mentalny to nowoczesna i bardzo cenna metoda wspomagająca zarówno osiągnięcia sportowe, jak i codzienne funkcjonowanie w życiu osobistym i zawodowym klientów. Z mojego punktu widzenia jako psychologa trening ten ma kluczowe znaczenie w budowaniu odporności psychicznej, poprawie koncentracji oraz w zarządzaniu stresem i emocjami związanymi z dochodzeniem do celu - sama wykorzystuję elementy treningu w mojej pracy z pacjentami w trakcie leczenia choroby otyłościowej.

Trening mentalny pomaga w rozwijaniu rezyliencji, czyli zdolności do radzenia sobie z trudnościami, utrzymania pozytywnego nastawienia oraz motywacji, nawet w obliczu przeciwności losu czy różnych niedogodności. To niezmiernie ważna kompetencja nie tylko w sporcie, ale także w innych życiowych sytuacjach, w których potrzebujemy czuć, że stoimy „na dwóch nogach”, ufamy sobie i wiemy co robić. Ten trening uczy dojrzałego zarządzania sobą, które jest niezbędne do tego, aby realizować swoje życiowe cele.

Wartość treningu mentalnego jest wielowymiarowa i przekłada się na różne aspekty życia. Nie tylko poprawia wydajność i wyniki w dziedzinach wymagających wysokiej odporności psychicznej, ale też wspiera dobrostan psychiczny klientów.

Nieprawdą jest, że każdy człowiek potrzebuje psychoterapii, czyli pracy w obszarze swoich deficytów. Czasem to, co jest kluczowe w osiągnięciu dobrostanu psychicznego to praca na zasobach, nad rozwijaniem potencjału, nad szlifowaniem swoich umiejętności, mocnych stron.

Jako psychoterapeutka wiem, że trening to stosunkowo „młode” narzędzie, w moim odczuciu jednak bardzo trafione i odpowiadające na potrzeby tych klientów, którzy potrzebują wzmocnienia w konkretnym obszarze życia- np. kiedy chcą mieć lepsze wyniki czy potrzebują dojść do celu. Nie jestem w tym odosobniona. Wyniki raportu jednoznacznie wskazują, że gros uczestników treningu mentalnego dostrzega i docenia wartość, jaką wnosi on do podwyższenia jakości ich życia.

KOMENTARZE EKSPERTÓW:



Magda Pietkiewicz

Ekspert rynku pracy oraz twórczyni platformy Enpulse, służącej do badania zaangażowania pracowników

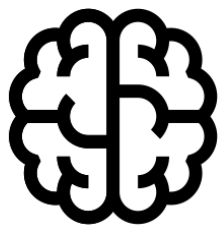
Raport na temat treningu mentalnego doskonale podkreśla kluczową rolę, jaką odgrywa przygotowanie psychiczne w osiągnięciu sukcesów, zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Trening mentalny, podobnie jak zaangażowanie pracowników, opiera się na systematycznej pracy nad swoimi zasobami – w tym przypadku nad umysłem, który jest naszym najważniejszym narzędziem do realizacji celów.

Z perspektywy zarządzania zespołami i rozwoju organizacyjnego, trening mentalny wspiera pracowników w budowaniu większej odporności na stres, poprawie koncentracji oraz zarządzaniu emocjami. Dzięki regularnym ćwiczeniom mentalnym pracownicy są w stanie skuteczniej radzić sobie z wyzwaniami, co przekłada się na ich lepszą wydajność i satysfakcję z pracy.

Takie podejście jest szczególnie ważne w dzisiejszych czasach, gdy tempo pracy i presja osiągnięcia wyników są wyjątkowo wysokie. Pracownicy, którzy mają narzędzia do dbania o swoje zdrowie psychiczne, stają się bardziej efektywni, co z kolei wpływa pozytywnie na całą organizację.

Z tego względu trening mentalny nie powinien być postrzegany jako coś dodatkowego, lecz jako kluczowy element strategii rozwoju organizacji. Skoro zawodowi sportowcy z powodzeniem korzystają z tej metody, dzięki niej osiągają wysokie wyniki, wydaje się naturalnym, że organizacje wcześniej czy później zaczną korzystać z tej metod. Szczególnie, że problem depresji i zdrowia psychicznego stanowi teraz ogromne wyzwanie. Potwierdzają to dane Enpulse dotyczące zaangażowania w wymiarze emocjonalnym, którego wyniki obniżają się z roku na rok.

Trening mentalny jest więc nie tylko inwestycją w dobrostan pracowników, ale również w długoterminowy sukces firmy.



#MentalPower



CENTRUM
KSZTAŁCENIA
PODYPLOMOWEGO

