

JOANNA BUDZIS

Specjalizacje \

TRENING MENTALNY I ODPORNOŚĆ PSYCHICZNA., PSYCHOLOGIA ZMIANY I ZARZĄDZANIE STRESEM, BUDOWANIE MOTYWACJI I ZARZĄDZANIE OSIĄGNIĘCIAMI W SPORCIE I BIZNESIE.



Biografia \

- Psycholożka sportowa, olimpijka i V-ce mistrzyni Europy w pływaniu.
- Absolwentka University of Pittsburgh i Uniwersytetu SWPS w Warszawie.
- Autorka książki "STREAMBOOK Twój trening mentalny" oraz prelegentka konferencji TEDx.
- Założycielka STREAMLINE Leadership Academy - pierwszego w Polsce centrum psychoedukacji sportowców.
- Doświadczona w prowadzeniu warsztatów i szkoleń dla sportowców, trenerów i firm, łącząc doświadczenia ze świata sportu i biznesu.

Tematy wystąpień \

- Odporność psychiczna: Jak zwiększać zasoby psychiczne i działać pod presją.
- Wystąpienia i performance: Utrzymywanie koncentracji i zarządzanie stresem.
- Psychologia zmiany: Budowanie otwartości i motywacji do osiągnięć.
- Porażka, błędy i trudności: Jak utrzymać motywację i pewność siebie.
- Sportowiec - mistrz: Strategie budowania motywacji i osiągania celów.
- Stres i presja: Skuteczne strategie działania i realizacji celów.
- Trener, manager, lider: Jak budować motywację i siłę zespołu?

Dlaczego ten speaker \

Joanna Budzis wykorzystuje swoje bogate doświadczenie sportowe i psychologiczne do tworzenia angażujących i praktycznych szkoleń, które inspirują i wyposażają uczestników w narzędzia niezbędne do osobistego i zawodowego sukcesu. Jej unikalne połączenie wiedzy teoretycznej i praktycznej doświadczeń czyni ją cenionym ekspertem w dziedzinie psychologii sportu i biznesu.