



SCOPUL PROGRAMULI PSI-U:

Prin implementarea programului de coaching psihologic pentru fotbaliști profesioniști este vizată optimizarea abilităților de natură psihologică ale sportivilor membri ai echipei U Cluj, cu scopul de a le crește performanța individuală și de a eficientiza performanța echipei, alături de creșterea calității mediului organizațional și a satisfacției profesionale.

STRUCTURĂ PROGRAM:

➔ EVALUAREA PSIHOLOGICĂ:

- Se va realiza profilul abilitatilor psihologice ale fiecarui sportiv și ale altor membri ai stafului tehnic.
- Se vor utiliza instrumente pentru evaluarea stărilor emoționale sub presiune (funcționale și disfuncționale), care vor fi raportate la stilul de relaționare interpersonală al antrenorului.
- Rezultatele acestei etape vor consta în realizarea profilului psihologic al jucătorilor raportat la stilului de relaționare interpersonală al antrenorului.

➔ COACHING PSIHOLOGIC INDIVIDUAL:

- Se oferă un număr de 48 de ședințe de coaching/consiliere psihologică gratuite pe an, cu scopul dezvoltării abilitatilor de natură să susțină performanța, a strategiilor de autoreglare emoțională, cognitivă și comportamentală și de management al stresului și adaptabilitate în fața presiunii performanței.
- Antrenorul echipei va putea participa la 2 ședințe de coaching psihologic gratuite pe an, pentru optimizarea/adaptarea stilului de relaționare interpersonală la nevoile echipei.

➔ ALTE SERVICII CARE POT FI ACCESATE ÎN CADRUL PROGRAMULUI:

- **COACHING PSIHOLOGIC DE GRUP:** Se oferă un număr de 6 ședințe gratuite pe an, cu scopul de a dezvolta abilitățile de lucru în echipă ale grupului și performanța generală a echipei.
- **CONSULTANȚĂ/COACHING/CONSILIERE PSIHOLOGICĂ** în situații de criză (6 ședințe gratuite pe an).

PSI-U: Program de coaching psihologic pentru fotbaliști profesioniști



Proiect dezvoltat de
Institutul Internațional de Coaching,
în colaborare cu
F.C. Universitatea Cluj

Institutul Internațional de Coaching (<http://www.international-coaching.org/>) este un furnizor de servicii de coaching la nivel internațional, utilizând cele mai avansate proceduri psihologice validate științific și imersate tehnologic (ex. realitate virtuală), afiliat Universității Babeș-Bolyai din Cluj-Napoca.

Institutul Internațional de Coaching funcționează în strânsă legătură cu Institutul Albert Ellis, din New-York, Statele Unite ale Americii. Institutul este, de asemenea, conectat la organisme profesionale la nivel Mondial, cum este Asociația Internațională de Coaching Cognitiv.

Ce este coaching-ul psihologic?

Coachingul psihologic reprezintă o intervenție personalizată de facilitare a proceselor de învățare orientată spre dezvoltarea și optimizarea performanțelor sau rezolvarea problemelor unei persoane, unui grup de oameni sau unei organizații.

Schimbările rapide și mediul competitiv specific domeniului sportiv necesită efort pentru ca fiecare sportiv să își poată folosi potențialul său maximal. Folosim un instrumente bazate pe suport științific care să antreneze abilități fundamentale obținerii performanțelor.



UNIVERSITATEA BABEȘ-BOLYAI
Tradiție și excelență

International
Coaching
Institute

CONTACT:

Dr. Psiholog Roxana Cardoso



0751 477 323



roxana.cardos@ubbcluj.ro



Strada Republicii, nr. 37, Cluj-Napoca

Program de coaching
psihologic pentru fotbaliști
profesioniști