

## REGULAMIN WSPÓŁPRACY

### OBOWIĄZKI I PRAWA TRENERA

1. Trener zobowiązuje się do świadczenia usług w formie spotkań bezpośrednich lub zdalnie oraz udostępnia możliwość kontaktu między sesjami treningu mentalnego przez cały okres trwania współpracy w postaci: kontaktu telefonicznego pod numerem: **+ 48 571 217 096** lub przez e-mail: [treningmentalny.brela@gmail.com](mailto:treningmentalny.brela@gmail.com) zgodnie z ustaleniami z Zawodnikiem.
2. Trener zobowiązuje się odpowiadać na wiadomości Zawodnika do 48 godzin od ich otrzymania lub w czasie ustalonym indywidualnie z Zawodnikiem.
3. Zakładając charakter szkoleniowy spotkań, trener dzieli się najlepszymi możliwymi i sprawdzonymi narzędziami, które zna. Ich celem jest wsparcie zawodnika w osiągnięciu coraz lepszych rezultatów na płaszczyźnie sportowej i/lub zawodowej oraz osobistej. Trener nie jest jednak zobowiązany do podawania gotowych rozwiązań problemów Zawodnika.
4. Trener jest odpowiedzialny za zaplanowanie procesu sesji treningu mentalnego, który przewiduje uważne słuchanie, poznanie problemów Zawodnika, skupienie się na jego interesach, akceptacji jego punktu widzenia oraz wsparcia na drodze do osiągnięcia określonego celu. Trener będzie zadawał regularnie międzysesyjne ćwiczenia rozwojowe.
5. Trener zobowiązuje się do ścisłego zachowania poufności. Nie dzieli się także żadnymi prywatnymi informacjami, które przekazał mu Zawodnik. Wyjątek stanowią sytuacje, w których istnieje realne zagrożenie dla zdrowia lub życia Zawodnika lub innych osób.
6. Trener ma prawo do zatrzymania procesu treningu mentalnego, jeśli Zawodnik nie wykazuje zaangażowania, nie bierze odpowiedzialności za swój rozwój bądź osiągnięcie wyznaczonych celów (np. nie odrabia zadań domowych).
7. Trener ma prawo odwołać konsultację do 24 godzin przed planowanym spotkaniem bez

podawania powodu. Jeśli odwołuje spotkanie na mniej niż 24 godziny do sesji, to musi podać powód i ustalić inny termin z Zawodnikiem.

## **OBOWIĄZKI I PRAWA ZAWODNIKA**

1. Zawodnik może wymagać od Trenera: pomocy w określaniu wartości, uświadamianiu wszystkich możliwości, przygotowywaniu planów działania, zadawania pytań pomocniczych i wspierania poprzez proponowanie różnych zadań.
2. Na początku współpracy Zawodnik wraz z Trenerem ustalają cele. Cel to istotna zmiana w sposobie myślenia bądź radzenia sobie w określonych sytuacjach. Cele mogą ulegać zmianie w trakcie współpracy.
3. Zawodnik akceptuje wspólnie określone cele i traktuje je jako ważne i wartościowe kierunki, w których chce zmierzać.
4. Jeżeli Zawodnik uważa, że trening mentalny nie sprawdza się i nie przynosi spodziewanych rezultatów, powinien o tym poinformować Trenera i podjąć działania, aby możliwe było wspólne wypracowanie satysfakcjonującego rozwiązania takiej sytuacji.
5. W przypadku Zawodników niepełnoletnich Opiekun prawny Zawodnika ma prawo do umówienia się na rozmowę (ok. 15 min) w trakcie miesiąca współpracy, aby omówić kluczowe kwestie współpracy. Chęć rozmowy **Opiekun** zgłasza za pomocą kontaktu telefonicznego albo mailowego i wspólnie z Trenerem ustala dogodny termin rozmowy.

## **PRZEBIEG SESJI**

1. Zawodnik po wybraniu pakietu ustala z Trenerem miesięczny plan współpracy i terminy sesji.
2. Sesja trwa zwykle około 50 minut.
3. Spotkania będą odbywać się w formie osobistej bądź poprzez komunikator internetowy - **Google Meet**.
4. Podczas pierwszej sesji Zawodnik i Trener ustalają cele i omawiają zasady współpracy.
5. Na podstawie wywiadu Trener planuje przebieg sesji treningu mentalnego.

6. Praca podczas sesji często będzie przybierała formę warsztatu, podczas którego Zawodnik będzie pracował nad maksymalizacją swojego potencjału poprzez różne ćwiczenia.
7. Po każdej sesji Zawodnik otrzyma ćwiczenia rozwojowe do wykonania pomiędzy spotkaniami.
8. Jeśli w trakcie procesu treningu mentalnego Trener lub Zawodnik zauważą, iż Zawodnikowi potrzebna jest inna forma pomocy np. psychoterapia, Trener otwarcie poinformuje o tym Zawodnika. W takiej sytuacji proces treningu mentalnego może być kontynuowany bądź przerwany, po uzgodnieniach między Trenerem i Zawodnikiem.
9. Wykupienie pakietu współpracy oznacza, że Zawodnik oraz jego Opiekun w pełni rozumieją przedstawione tu warunki i je akceptują. Jeśli tak nie jest, przed zakupem proszę o wiadomość ([kontakt@mateuszbreła.pl](mailto:kontakt@mateuszbreła.pl)) i przedstawienie punktu, który wymaga wyjaśnienia i doprecyzowania.

## ODWOŁYWANIE SESJI

1. Możliwe jest odwołanie sesji bez dodatkowych opłat na co najmniej 24 godziny przed planowanym spotkaniem.
2. Sesja może zostać odwołana na prośbę Zawodnika lub Trenera.
3. Jeśli Trener chce odwołać sesję na mniej niż 24 godziny przed planowanym spotkaniem, to musi podać powód i zaproponować inny termin.
4. Aby odwołać spotkanie należy skontaktować się z Trenerem telefonicznie (+ 48 571 217 096) lub mailowo ([treningmentalny.breła@gmail.com](mailto:treningmentalny.breła@gmail.com)).
5. **Zabronione jest** odwoływanie sesji poprzez wiadomości na Instagramie lub Messengerze. Takie komunikaty nie będą brane pod uwagę, a zatem zostanie uznane, że sesja nie została odwołana i odbędzie się zgodnie z planem, co skutkuje obciążeniem Zawodnika kosztami.
6. **Zabronione jest** odwoływanie sesji później niż na 24 godziny przed planowanym spotkaniem, bez podawania konkretnego uzasadnienia. W przypadku zaistnienia takiej sytuacji Zawodnik zobowiązuje się do pokrycia 100% kosztów planowanej sesji. Ponad to jednokrotne, niezgodne z zasadami odwołanie sesji skutkuje znakiem ostrzegawczym, o którym Trener informuje Zawodnika.

7. Jeśli Zawodnik częściej będzie odwoływał sesje bez uprzedzenia, to Trener ma prawo zakończyć współpracę.

## **PRZEDŁUŻENIE WSPÓŁPRACY**

1. Wykupienie pakietu współpracy w obecnej cenie nie gwarantuje, że kolejne pakiety dostępne będą w takiej samej cenie.
2. Jeśli w trakcie współpracy zmienią się ceny za świadczone usługi, to Zawodnik ma prawo zrezygnować z dalszego prowadzenia. Przysługuje mu wtedy 1 dodatkowa sesja w starej cenie, w celu domknięcia procesu oraz podsumowania dotychczasowej pracy.

## **ZAKOŃCZENIE WSPÓŁPRACY**

1. Współpraca kończy się w momencie odbycia się sesji, które zawierał wykupiony pakiet.
2. Podczas ostatniego spotkania w ramach pakietu Trener omawia z Zawodnikiem przepracowane kwestie i pomaga w wyznaczaniu kierunków dalszego rozwoju.
3. W wyjątkowych sytuacjach współpraca może zostać zakończona wcześniej na prośbę Zawodnika lub Trenera. Takie sytuacje będą rozpatrywane indywidualnie.
4. Powodem do zakończenia współpracy jest zaniedbywanie obowiązków Trenera lub Zawodnika.
5. Jeśli Zawodnik często odwołuje sesję bez uprzedzenia, to Trener ma prawo zakończyć współpracę.

## **POSTANOWIENIA KOŃCOWE**

1. Wykupienie pakietu współpracy oznacza, że Zawodnik oraz jego Opiekun w pełni rozumieją przedstawione tu warunki i je akceptują. Jeśli tak nie jest, przed zakupem proszę o wiadomość ([kontakt@mateuszbreła.pl](mailto:kontakt@mateuszbreła.pl)) i przedstawienie punktu, który wymaga wyjaśnienia i doprecyzowania.
2. W sprawach nieregulowanych w niniejszym Regulaminie proszę o kontakt na adres mailowy ([kontakt@mateuszbreła.pl](mailto:kontakt@mateuszbreła.pl)).