



Psycholog HC ČSOB Pojišťovna Pardubice

Hokej klade víc než kterýkoli jiný sport extrémní nároky na duševní schopnosti sportovce. Úspěch ve sportu spočívá ve schopnosti ovládat efektivně svou mysl, to znamená především stanovení jasných cílů, definování specifických úloh na ledě, dosažení pozitivního náhledu, vytvoření a používání pozitivního myšlení.

K čemu může psycholog při přípravě sportovce pomoci:

- Zvyšovat sebedůvěru.
- Snižovat trému a úzkost.
- Koncentrovat se na správnou věc ve správný čas.
- Regulovat stupeň nabuzení.
- Relaxovat a snižovat napětí v těle.
- Udržovat motivaci.
- Řešit potíže s motivací, agresivitou, vysokou emocionalitou, úzkostí, strachem, konflikty.

Co nabízí psycholog v HC ČSOB Pojišťovna Pardubice

- Krátkodobou i dlouhodobou psychologickou přípravu sportovců, zvyšování psychické odolnosti.
- Posouzení a zhodnocení úrovně předpokladů pro sportovní činnost – posouzení kognitivních schopností a osobnosti sportovců
- Spolupráci s týmem – podpora a analýza týmu, rolí, vzájemných vztahů a vazeb, komunikace.
- Spolupráci s trenéry.
- Konzultace s rodiči sportujícího dítěte, návrh doporučení.

Kdo je psycholog v HC ČSOB Pojišťovna Pardubice

Mgr. Eva Čermáková – dvanáct let praxe, komplexní psychoterapeutický výcvik, výcvik v krizové intervenci, aktuálně působí jako školní psycholog na ZŠ Bratřanců Veverkových v Pardubicích, provozuje soukromou psychoterapeutickou praxi v Hradci Králové, přednáší psychologii na VOŠ v Pardubicích a lektoruje kurzy pro pracovníky v sociálních službách.

