



PĂRINTE DE SPORTIV

ROLUL TĂU CONTEAZĂ.

INSTRUMENTE PRACTICE
PENTRU SUSȚINEREA SPORTIVULUI

Ce să spui și ce să faci înainte, în timpul
și după competiție, pentru a-l ajuta
să-și dezvolte autonomia.

RADU FLOREA
Coach



ROLUL TĂU ÎN JURUL COMPETIȚIEI

Un singur rol, în trei momente. Se schimbă ce faci și se schimbă instrumentul.

ÎNAINTE

Pregătește

Ajută-l să-și ducă atenția spre ceea ce poate controla.

ÎN TIMPUL

> Susține

Încurajează, recunoaște și apreciază fără să preiei rolul antrenorului.

DUPĂ

> Conectează

Ascultă, reflectează și transformă experiența în învățare.

01

PRE

PAG. 23

02

HBB

PAG. 12

03

POST

PAG. 24

CÂND AI NEVOIE DE MAI MULT

Emoție puternică

→ **V.A.N.E.**

Vrei să adaugi perspectiva ta

→ **Feedback Generativ**

Ai nevoie de formulări

→ **Banca de întrebări**

RĂSPUNSUL TĂU SAU RĂSPUNSUL LUI?

Când sportivul îți povestește ce s-a întâmplat, primul impuls poate fi să îi oferi explicația sau soluția.

O întrebare bine aleasă schimbă rolul lui în conversație: din cel care primește răspunsul, devine cel care observă, gândește și formulează propria perspectivă.

DUPĂ MECI · SPORTIV

„Am jucat foarte prost.”

RĂSPUNS OFERIT

„Trebuia să ai mai multă încredere. Ai stat prea mult cu capul în jos.”



„Ce crezi că ți-a influențat cel mai mult jocul astăzi?”

Când vrei să îl ajuți să reflecteze, pune întrebarea înaintea soluției.



APLICĂ

Când sportivul îți povestește o situație din competiție:



ASCULTĂ



ÎNTREABĂ



AȘTEAPTĂ



ASCULTĂ

Ascultă până termină · Alege o singură întrebare · Lasă-i timp să răspundă · Ascultă înainte să adaugi perspectiva ta.

CE FACE O ÎNTREBARE BUNĂ?

O întrebare bună îl pune pe sportiv să caute răspunsul.

FILTRUL ÎNTREBĂRII

01

EXPERIENȚA LUI

Îl invită să vorbească despre ceea ce a observat, gândit, simțit sau ales.

02

REFLECȚIE

Îl pune să caute și să formuleze un răspuns.

03

RĂSPUNSUL LUI

Îl lasă spațiu să ajungă la propria concluzie.

ÎNTREBAREA CONȚINE CONCLUZIA

„Nu crezi că te-ai grăbit prea mult?”



„Ce ai observat la deciziile tale când jocul s-a accelerat?”

OBSERVĂ → GÂNDEȘTE → FORMULEAZĂ



APLICĂ · ACUM E RÂNDUL TĂU

TRANSFORMĂ CONCLUZIA ÎN ÎNTREBARE

Ce ai vrut să-i spui după ultima competiție?

Transformă ideea într-o întrebare care îl pune să reflecteze:



VERIFICĂ · PRIVEȘTE CELE DOUĂ FORMULĂRI

„Care dintre ele îi cere sportivului să gândească?”

„Care dintre ele îți oferă ție șansa să afli ceva ce încă nu știi?”

CUM SCHIMBĂ ÎNTREBAREA RĂSPUNSUL?

Forma întrebării influențează direcția în care sportivul își caută răspunsul. Unele întrebări verifică o informație. Altele deschid conversația. Altele îl invită să observe mai atent propria experiență.

Fiecare tip are un rol. Valoarea apare atunci când îl alegi în funcție de ceea ce urmărești în conversație.

01

ÎNTREBĂRI ÎNCHISE

VERIFICĂ

„Ești obosit?”

→ Da / Nu.

02

ÎNTREBĂRI DESCHISE

DESCHID CONVERSAȚIA

„Cum te-ai simțit în meci?”

→ Sportivul descrie experiența.

03

ÎNTREBĂRI REFLEXIVE

STIMULEAZĂ REFLECȚIA

?

„Ce ai observat la tine după prima greșeală?”

→ Sportivul caută o explicație și face o conexiune.

CONFIRMĂ

EXPRIMĂ

DESCOPERĂ

Nu alegi întrebarea după cum sună. O alegi după ceea ce urmărești în conversație.

ATENȚIE LA ÎNTREBAREA „DE CE?”

Întrebarea „de ce?” caută cauza sau explicația unei acțiuni.

În funcție de moment și ton, sportivul poate auzi întrebarea ca pe o cerere de justificare.

COMPARĂ

„De ce ai făcut pasa aceea?”



„Ce ai văzut în momentul în care ai ales pasa?”

A doua întrebare îi cere să reconstruiască procesul deciziei.

CÂND AJUTĂ

Vrei să înțelegi cauza, motivul sau logica unei alegeri: ce a stat în spatele unei acțiuni.

CÂND ÎNCHIDE CONVERSAȚIA

Într-un moment emoțional sau imediat după o greșeală, „de ce?” poate fi auzit ca reproș sau ca justificare cerută.

CÂND VREI SĂ EXPLOREZI EXPERIENȚA

„Ce ai observat?” · „Ce s-a întâmplat pentru tine?” · „Cum ai văzut situația?”

CE VREI SĂ OBȚII PRIN ÎNTREBAREA TA?

Înainte să alegi întrebarea, alege intenția.

VERIFIC

Ai nevoie de o informație clară.

→ ÎNTREBARE ÎNCHISĂ

AFLU

Vrei să cunoști perspectiva sportivului.

→ ÎNTREBARE DESCHISĂ

APROFUNDEZ

Vrei să îl ajuți să observe și să înțeleagă propria experiență.

→ ÎNTREBARE REFLEXIVĂ

ACEEAȘI SITUAȚIE. TREI INTENȚII.

SPORTIV

„În repriza a doua mi-am pierdut concentrarea.”

VERIFIC

„Ai simțit asta imediat după greșeală?”

AFLU

„Cum ai trăit momentul în care ți-ai pierdut concentrarea?”

APROFUNDEZ



„Ce ai observat că îți mută atenția de la joc?”



OPREȘTE



ALEGE



ÎNTREABĂ



ASCULTĂ

Pune o întrebare și lasă răspunsul să decidă direcția următoare a conversației.



APLICĂ · ACUM E RÂNDUL TĂU

SPORTIVUL SPUNE

„Nu știu ce s-a întâmplat. La un moment dat parcă nu mai eram în joc.”

Prima întrebare care îți vine în minte:



Ce urmărește întrebarea ta?

- ☐ Verific o informație
- ☐ Aflu perspectiva lui
- ☐ Îl ajut să reflecteze

Se potrivește întrebarea cu ceea ce vrei să obții?

- ☐ Da
- ☐ Aș reformula-o

Noua întrebare:



VERIFICĂ · PRIVEȘTE CELE DOUĂ FORMULĂRI

„Ai schimbat doar cuvintele sau ai schimbat direcția în care îl inviți să gândească?”

ÎNAINTE DE COMPETIȚIE: UNDE DUCI ATENȚIA?

Întrebările dinaintea competiției pot orienta atenția sportivului către rezultat și lucruri pe care nu le controlează direct sau către acțiuni asupra cărora poate interveni.

ÎNTREBAREA

„Crezi că o să câștigi astăzi?”

→ REZULTAT



„Pe ce vrei să te concentrezi astăzi în jocul tău?”

→ ACȚIUNE

Aceleași 10 secunde.
Două direcții ale atenției.

NU POT CONTROLA DIRECT

← **ATENȚIA** →

POT CONTROLA

scorul final

efortul meu

adversarul

atenția mea

deciziile arbitrului

comunicarea mea

ce spun ceilalți

reacția după o greșeală

deciziile antrenorului

deciziile mele

o greșeală deja întâmplată

atitudinea mea

Rezultatul poate fi obiectivul. Acțiunea este locul în care sportivul poate interveni acum.

ALEGE DIRECȚIA ÎNTREBĂRII

Nu ai nevoie de o listă de întrebări. Ai nevoie de o direcție.
Alege-o după ce vezi la sportiv în momentul acela.



FOCUS

Pare distras?

„Pe ce vrei să te concentrezi astăzi?”



CONTROL

Vorbește mult despre rezultat, adversar sau arbitru?

„Ce depinde de tine astăzi?”



PLAN

Știe ce își dorește, dar nu ce va face?

„Ce vrei să aplici astăzi în jocul tău?”



REVENIRE

Se teme de greșeli sau rămâne blocat după ele?

„Cum vrei să reacționezi după o greșeală?”

1 MOMENT → 1 INTENȚIE → 1 ÎNTREBARE

Mai multe formulări pentru fiecare situație vei găsi în Banca de întrebări.

FIECARE ARE UN ROL. AL TĂU CONTEAZĂ.

ANTRENORUL	SPORTIVUL	PĂRINTELE
Conduce strategie · tactică · indicații	Joacă observă · decide · execută	Susține încurajează · recunoaște · apreciază

Sportivul este deja implicat într-un mediu cu multe informații: urmărește jocul, ia decizii, reacționează și primește indicațiile antrenorului. Rolurile clare simplifică informația pe care trebuie să o proceseze.

CONDUCI

„Revino în apărare!”

„Pasează!”

„Nu te grăbi!”

Aceste mesaje îi spun sportivului ce acțiune să execute.

SUSȚII

„Haide!”

„Bine!”

„Bravo!”

Aceste mesaje transmit energie, recunoaștere sau apreciere fără să îi dicteze decizia tehnică sau tactică.

? „Îl conduc sau îl susțin?”

HBB

REPER RAPID DE SUSȚINERE

Trei mesaje simple prin care încurajezi, recunoști și apreciezi, lăsând conducerea tehnică și tactică antrenorului.

H

Haide!

ÎNCURAJEAZĂ

„Sunt aici. Continuă.”

B

Bine!

RECUNOAȘTE

„Am văzut ce ai făcut.”

B

Bravo!

APRECIAZĂ

„Apreciez ce ai făcut.”

Susține fără să conducă.

HBB este un reper pentru tipul mesajului, nu o listă de cuvinte obligatorii. Poți recunoaște o acțiune bună chiar dacă rezultatul fazei nu este cel dorit.

REGULA HBB

OBSERVĂ ACUM → PĂSTREAZĂ → ÎNTREABĂ DUPĂ

OBSERVI ÎN TIMPUL COMPETIȚIEI

„După greșeală și-a pierdut concentrarea.”

ÎNTREBI DUPĂ MECI

„Ce ai observat la tine după greșeala aceea?”

DUPĂ COMPETIȚIE: CONECTEAZĂ ÎNAINTE SĂ ANALIZEZI

Sportivul poate termina competiția, dar experiența lui poate fi încă activă. **Primul obiectiv nu este analiza.**

? „Vrei să vorbim acum despre meci sau mai târziu?”

Această întrebare verifică disponibilitatea pentru conversație.

ACUM

„Cum a fost pentru tine astăzi?”

ASCULTĂ

MAI TÂRZIU

„Ok. Vorbim când ești pregătit.”

OFERĂ SPAȚIU

CONVERSAȚIA ARE NEVOIE DE DOUĂ DISPONIBILITĂȚI

SPORTIVUL

„Vreau să vorbesc?”

PĂRINTELE

„Sunt pregătit să ascult?”

Momentul potrivit face parte din calitatea întrebării.

DUPĂ COMPETIȚIE: DIN EXPERIENȚĂ ÎN ÎNVĂȚARE

Rezultatul contează. Dar nu spune singur ce s-a întâmplat.

Scorul îți spune cum s-a terminat.

Conversația te ajută să înțelegi ce s-a întâmplat.

01 EXPERIENȚĂ

Înțelege ce a trăit sportivul.

„Cum a fost pentru tine meciul de astăzi?”

02 ÎNVĂȚARE

Ajută-l să observe ce poate înțelege din experiență.

„Ce ai descoperit despre tine astăzi?”

03 ACȚIUNE

Transformă reflecția într-un reper pentru viitor.

„Ce vrei să aplici diferit data viitoare?”

CUM EVOLUEAZĂ RĂSPUNSUL

„A fost greu.”



„Am observat că după două greșeli încep să joc mai precaut.”



„Data viitoare vreau să - mi mut atenția imediat la faza următoare.”



CUM SUNĂ ÎN CONVERSAȚIE

SPORTIV

„După ce am ratat de două ori, parcă n-am mai intrat în joc.”

PĂRINTE

„Ce ai observat că s-a schimbat la tine?”

SPORTIV

„Mă gândeam numai să nu mai greșesc.”

PĂRINTE

„Și unde ți-a dus asta atenția?”

SPORTIV

„La ce făcusem înainte, nu la faza care urma.”

PĂRINTE

„Ce ai vrea să faci diferit data viitoare?”

SPORTIV

„Să - mi spun «următoarea fază» și să continui.”

EXPERIENȚĂ

„Am ratat.”

→ DESCOPERIRE

„Atenția mea a rămas la greșeală.”

→ ACȚIUNE

„Următoarea fază.”

O ÎNTREBARE → UN RĂSPUNS → URMĂTOAREA ÎNTREBARE

Nu parcurge întrebările ca pe o listă. Lasă răspunsul sportivului să îți arate unde merge conversația: uneori ajungeți la o acțiune, alteori are nevoie doar să fie ascultat.



„Întrebarea ta îi oferă răspunsul sau îl ajută să îl caute?”

CÂND EMOȚIA VORBEȘTE PRIMA

SPORTIV

„Sunt varză. Am stricat tot meciul.”

RĂSPUNS RAPID POSIBIL

„Nu e adevărat. Ai jucat bine.”

„Nu ai stricat tu meciul.”

„Trebuie să uiți și să mergi mai departe.”

Aceste răspunsuri pot veni din intenția sinceră de a ajuta. Dar înainte de a încerca să **schimbăm** ceea ce simte sau gândește sportivul, putem încerca să **înțelegem** experiența lui.

„Nu mai spune asta. Nu e adevărat.”

Încearcă să corecteze experiența.

„Văd că ești foarte dezamăgit. Ce te face să simți că ai stricat tot?”

Explorează experiența.



„Are nevoie acum de o soluție sau să fie ascultat?”

V.A.N.E.

UN REPER PENTRU MOMENTELE CU EMOȚIE PUTERNICĂ

V

VALIDEAZĂ

Recunoaște experiența pe care o trăiește, fără să declari tu concluzia.

„Văd că ești foarte dezamăgit de ce s-a întâmplat.”

A

ASCULTĂ

Lasă-l să termine. Ascultă ce spune înainte să alegi ce întrebi.

N

NUMEȘTE

Ajută-l să pună în cuvinte ceea ce observi, ca să verifice, nu ca să decizi tu ce simte.

„Pare că e multă frustrare acolo. Simți și tu asta?”

E

EXPLOREAZĂ

Abia acum folosește întrebarea.

„Ce te-a afectat cel mai mult în momentul acela?”

EMOȚIE → CONECTARE → REFLECȚIE



CUM SUNĂ ÎN REALITATE

SPORTIV

„Nu mai suport. De fiecare dată când contează, joc prost.”

PĂRINTE · V

„Văd cât de tare te-a afectat meciul.”

PĂRINTE · A

Sportivul continuă.

PĂRINTE · N

„Sună ca și cum ești foarte frustrat de diferența dintre antrenament și meci. Așa o simți și tu?”

PĂRINTE · E

„Ce ai observat că s-a schimbat pentru tine când a început competiția?”

FEEDBACK CARE ÎL AJUTĂ SĂ CREASCĂ

PĂRINTE

„Ai jucat bine, dar ai fost prea grăbit și trebuie să fii mai atent.”

Aici părintele observă, interpretează și oferă soluția.
Sportivului îi rămâne în principal rolul de a primi feedbackul.

FEEDBACK CARE OFERĂ CONCLUZIA

„Ai fost prea grăbit în repriza a doua.
Trebuie să ai mai multă răbdare.”

Părintele observă



Părintele interpretează



Părintele oferă soluția

FEEDBACK CARE GENEREAZĂ REFLECȚIE

„Am observat că în repriza a doua ai
luat câteva decizii foarte repede. Tu
cum ai văzut momentele acelea?”

Părintele observă



Sportivul reflectează



Conversația construiește

Folosește feedbackul pentru a deschide reflecția.

Feedbackul Generativ pornește de la o observație concretă și îl implică pe sportiv în înțelegerea experienței și alegerea următorului pas.



01

OBSERVĂ

ETICHETĂ „Ai fost neatent.”

OBSERVAȚIE „Am observat că după greșeală te-ai uitat câteva secunde spre bancă și ai intrat mai târziu în faza următoare.”

Describe ce ai observat înainte să interpretezi.

02

ÎNTREABĂ

„Tu ce ai observat în momentul acela?”

„Cum ai trăit tu momentul?”

Nu întrebi pentru a-l face pe sportiv să ajungă obligatoriu la concluzia ta.

03

ASCULTĂ

CE AM VĂZUT EU + CE AI TRĂIT TU = ÎNȚELEGERE MAI COMPLETĂ

04

CONSTRUIEȘTE

Părintele își poate aduce perspectiva după ce a ascultat.

„Eu am observat că ți-a luat puțin timp să reintri în joc. Din ce îmi spui, pare că atenția ta rămăsese la ce se întâmplase înainte.”



„Ce crezi că te-ar ajuta să revii mai repede?”

05

ACȚIONEAZĂ

Nu: „Trebuie să fii mai concentrat.”

Ci o acțiune observabilă: „La următorul meci, după o greșeală, vreau să-mi spun «următoarea fază» și să caut imediat omul meu în apărare.”

Întâi află. Apoi adaugă.

? „Vrei să-ți spun și ce am observat eu?”

 APLICĂ · ACUM E RÂNDUL TĂU

Ai observat că sportivul a devenit foarte precaut după o greșeală.
Primul impuls: „După ce ai greșit, ți-a fost frică să mai încerci.”

Ce ai observat concret?

Ce ai interpretat?

Formulează o întrebare prin care poți afla perspectiva sportivului:

?

Observația și interpretarea nu sunt același lucru.

DIN CONVERSAȚIE ÎN ACȚIUNE



SPORTIV

„După ce greșesc, rămân prea mult cu gândul la faza anterioară.”

PĂRINTE

„Ce vrei să faci diferit data viitoare?”

SPORTIV

„Vreau să revin mai repede la faza următoare.”

? „Cum va arăta asta concret?”

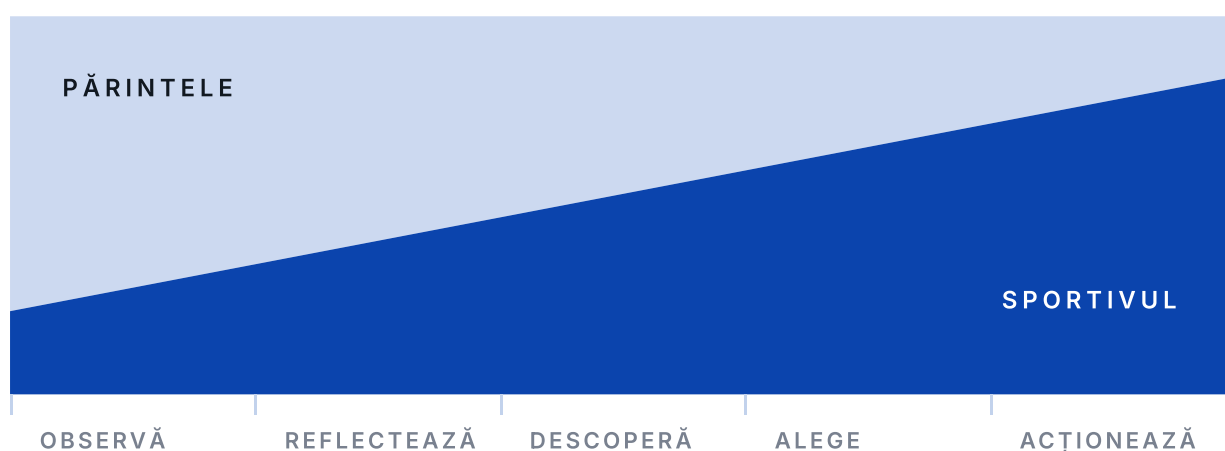
SPORTIV

„După o greșeală îmi spun «următoarea fază» și revin în joc.”

1 CONVERSAȚIE → 1 REPER → 1 ACȚIUNE

DIN EXPERIENȚĂ ÎN DEZVOLTARE

CUM SE MUTĂ ROLUL



Autonomie.

Scopul întrebărilor nu este ca sportivul să depindă de ele. Este ca, în timp, să învețe să și le pună singur.

PROTOCOL PRE-COMPETIȚIE

Un reper rapid pentru conversația dinaintea competiției.



01

OBSERVĂ

„Ce pare important pentru el acum?”

Nu orice moment are nevoie de o întrebare.

DA

Alege

NU

Fii prezent.



02

ALEGE

„Ce vrei să susții prin întrebarea ta?”

03

ÎNTREABĂ

FOCUS

„Pe ce vrei să te concentrezi astăzi?”

CONTROL

„Ce depinde de tine astăzi?”

PLAN

„Ce vrei să aplici astăzi în jocul tău?”

REVENIRE

„Cum vrei să reacționezi după o greșeală?”

1 MOMENT → 1 INTENȚIE → 1 ÎNTREBARE

04

ASCULTĂ

„Lasă răspunsul să -i aparțină.”

05

ÎNCHEIE

„Lasă-l să intre în competiție.”

COMPETIȚIA ÎNCEPE → ROLUL TĂU DEVINE SUSȚINERE

HBB

PROTOCOL POST-COMPETIȚIE

Un reper rapid pentru conversația de după competiție.



VERIFICĂ



ASCULTĂ



ALEGE DIRECȚIA

01

VERIFICĂ

„Vrei să vorbim acum despre meci sau mai târziu?”

ACUM

Ascultă

MAI

Oferă spațiu.

TÂRZIU

02

ASCULTĂ

„Cum a fost pentru tine astăzi?”

Deschide experiența, nu analiza.

03

ALEGE
DIRECȚIA

„Ce are nevoie conversația acum?”

A · EMOȚIE

Emoția este puternică? → **V.A.N.E.**

B ·
REFLECȚIE

Este pregătit să reflecteze? →
Experiență · Învățare · Acțiune

C ·
PERSPECTIVĂ

Vrei să adaugi perspectiva ta? →
Feedback Generativ

04

ACȚIUNE

„Cum va arăta asta concret?”

Dacă apare o acțiune, las-o să-i aparțină.

Nu toate drumurile trebuie parcurse. Protocolul te ajută să alegi următorul pas.

1 CONVERSAȚIE → 1 REPER → 1 ACȚIUNE



ÎNAINTE DE COMPETIȚIE

12 întrebări · patru direcții · alege una singură

MOMENTUL → NEVOIA → ÎNTREBAREA

01

FOCUS

Atenția este împrăștiată?

- ? „Pe ce vrei să te concentrezi astăzi?”
- ? „Unde vrei să-ți duci atenția când începe competiția?”
- ? „La ce reper vrei să revii dacă simți că îți pierzi concentrarea?”

02

CONTROL

Este prins de rezultat sau de ceea ce fac ceilalți?

- ? „Ce depinde de tine astăzi?”
- ? „Ce poți controla tu, indiferent de ce se întâmplă în jur?”
- ? „Dacă lași rezultatul deoparte pentru moment, ce poți face tu astăzi?”

03

PLAN

Știe ce vrea, dar nu cum să aplice?

- ? „Ce vrei să aplici astăzi în jocul tău?”
- ? „Cum vrei să arate asta concret în joc?”
- ? „Ce vrei să testezi în competiția de astăzi?”

04

REVENIRE

Îl preocupă greșeala?

- ? „Cum vrei să reacționezi după o greșeală?”
- ? „Ce te poate ajuta să revii la faza următoare?”
- ? „La ce vrei să-ți muți atenția după o greșeală?”

DUPĂ COMPETIȚIE

12 întrebări · patru direcții

CUM O FOLOSEȘTI ALEGE UNA → ASCULTĂ RĂSPUNSUL → URMEAZĂ CONVERSAȚIA

01

CONECTARE

Vrei să deschizi conversația?

- ? „Vrei să vorbim acum despre meci sau mai târziu?”
- ? „Cum a fost pentru tine astăzi?”
- ? „Cu ce ai rămas imediat după meciul de astăzi?”

02

REFLECȚIE

Vrei să-l ajuți să înțeleagă ce s-a întâmplat?

- ? „Ce crezi că ți-a influențat cel mai mult jocul astăzi?”
- ? „Ce ai observat că s-a schimbat la tine pe parcursul competiției?”
- ? „Ce crezi că te-a ajutat cel mai mult astăzi?”

03

MOMENT DIFICIL SAU GREȘALĂ

A existat o greșeală sau un moment în care s-a blocat?

- ? „Ce ai observat că s-a întâmplat cu tine după greșeala aceea?”
- ? „Unde ți-a mers atenția în momentul acela?”
- ? „Ce crezi că te-ar ajuta să revii mai repede data viitoare?”

04

ACȚIUNE

A apărut ceva ce vrea să aplice?

- ? „Ce vrei să faci diferit data viitoare?”
- ? „Cum va arăta asta concret?”
- ? „Care este un lucru pe care vrei să-l testezi la următoarea competiție?”

Emoția este încă puternică? Nu forța reflecția. → **V.A.N.E.**

ALEGE INSTRUMENTUL POTRIVIT MOMENTULUI

Rolul tău se schimbă odată cu momentul competiției. Nu ai nevoie de toate instrumentele deodată, ci de cel potrivit atunci când sportivul are nevoie de el.

Pas 01

ÎNAINTE

PREGĂTEȘTE

Protocol Pre- competiție

Focus · Control · Plan
· Revenire

Mută atenția

Rezultat → Acțiune

Pas 02

ÎN TIMPUL

SUSȚINE

HBB

Haide → încurajează
Bine → recunoaște
Bravo → apreciază

Ce faci cu ce observi?

Observă acum →
Întreabă după

Pas 03

DUPĂ

CONECTEAZĂ

Protocol Post- competiție

Conectare · Reflecție
· Acțiune

Ai nevoie de sprijin?

Emoție puternică →
V.A.N.E.

Perspectiva ta →
Feedback Generativ

Nu trebuie să folosești tot.

ALEGE → ÎNTREABĂ → ASCULTĂ → URMEAZĂ

Alege-l pe cel de care ai nevoie acum.

Nu trebuie să ai toate răspunsurile.

Rolul tău nu este să găsești toate răspunsurile pentru el. Este să știi când să fii prezent, când să asculți, când să întrebi și când să -i lași spațiul să găsească singur următorul pas.

Autonomie.



Radu Florea

**SPECIALIST ÎN ACTIVITATEA DE COACHING · FONDATOR
BIGUP MENTALITY**

În cadrul BIGUP Mentality, folosesc coachingul ca instrument de dezvoltare personală și profesională, lucrând cu sportivi, adolescenți și adulți pentru mai multă claritate, responsabilitate și autonomie.

VREI SĂ MERGI MAI DEPARTE?

Dacă sportivul tău are nevoie de un proces individual în care să -și înțeleagă mai bine gândirea, reacțiile și alegerile din competiție, poți descoperi programul Personal Coach.

Descoperă Personal Coach →

COACH.BIGUP-MENTALITY.RO