

## Trening mentalny

Trening mentalny jest formą aktywnego treningu umiejętności behawioralnych i rozwoju osobowości. Podczas szkolenia uczestnik proszony jest o wykonanie określonych ćwiczeń mających na celu rozwój lub wykazanie cech lub umiejętności psychologicznych.

Trening mentalny jest formą aktywnego treningu umiejętności behawioralnych i rozwoju osobowości. Podczas szkolenia uczestnik proszony jest o wykonanie określonych ćwiczeń mających na celu rozwój lub wykazanie cech lub umiejętności psychologicznych. Kluczową zasadą zapewniającą efektywny trening i rozwój jest stałe łączenie w treningu wszystkich form aktywności: komunikacji, zabawy, nauki, pracy.

Date utworzenia: 25-10-2023