

LESZEK FURMANN  
TRENER MENTALNY

# OFERTA

SZKOLENIA | TRENING MENTALNY

---

2024





## MISJA

---

**#TurboEfektywnie**

PRACUJĘ W OPARCIU O SPRAWDZONE METODY. SZKOLENIA I TRENINGI MAJĄ BYĆ KONKRETNE I PRZYNOSIĆ EFEKTY. BEZ LANIA WODY I TEORETYZOWANIA.

## WIZJA

---

MARZY MI SIĘ POLSKA, W KTÓREJ KAŻDY MA RÓWNE SZANSE NA OSOBISTY SUKCES. POLSKA, W KTÓREJ PODSTAWOWĄ WARTOŚCIĄ JEST WOLNOŚĆ.

## **PRAKTYK BIZNESU**

W 2014 roku założyłem swoją pierwszą firmę. Obecnie jestem prezesem spółki w branży OZE - ProEnergy sp. z o.o. oraz właścicielem firmy szkoleniowej Mental Leszek Furmann

## **TRENER MENTALNY**

W 2018 roku ukończyłem Akademię Trenerów Mentalnych Jakuba B. Bączka, najbardziej prestiżową szkołę przygotowującą do tego zawodu w Polsce. Jestem również magistrem zarządzania ze specjalnością coaching i rozwój zawodowy. Pracuję jako trener mentalny m.in. z piłkarzami, żużlowcami, zawodnikami MMA i osobami prywatnymi. Prowadzę również doradztwo biznesowe i mentoring.

## **SZKOLENIOWIEC**

Zawodu uczyłem się od topowych specjalistów z branży, takich jak Brian Tracy, Gary Vaynerchuk, Mateusz Grzesiak, Rafał Ohme, Jakub Bączek czy Sebastian Kotow.

Warsztaty i szkolenia to moja codzienność. Na scenie spędziłem ponad tysiąc godzin.

## **PRYWATNIE**

Kocham sport. Przez 7 lat pracowałem jako dziennikarz sportowy. Pokonałem Runmageddon i Survival Race. Pasjonują mnie też podróże.

Jestem partnerem, synem, bratem, wujkiem i przyjacielem.

# OFERTA SZKOLENIOWA





# WYKŁAD | POWER SPEECH

---

- Zrównoważone połączenie inspiracji i motywacji oraz konkretnej wiedzy i narzędzi
- Czas trwania: 20 - 90 minut
- Brak limitu uczestników

# WARSZTATY

---

- Prowadzone według autorskiej kreacji modelu Kolba
- 30% teorii / 70% praktyki
- Czas trwania: 120 - 180 minut
- Grupy warsztatowe do 40 osób





# CAŁODNIOWE SZKOLENIE

---

10:00 - 11:30 - Moduł 1\*

11:30 - 12:00 - Przerwa

12:00 - 13:30 - Moduł 2

13:30 - 14:30 - Przerwa obiadowa

14:30 - 16:00 - Moduł 3

16:00 - 16:30 - Przerwa

16:30 - 18:00 - Moduł 4

\*Godziny oraz tematy modułów podane orientacyjnie, do ustalenia i dowolnej modyfikacji według potrzeb

# SZKOLENIA ONLINE

---

- Prowadzone na platformie ZOOM (dostęp zapewniony przez trenera)
- Czas trwania: do ustalenia
- Grupy do 100 osób





# JAKUB B. BAĆCZEK

Gdybym miał wskazać dwie cechy, które wyróżniają Leszka Furmanna na rynku rozwoju osobistego, byłoby to zaangażowanie i profesjonalizm. Pogodą ducha potrafi zarazić wszystkich wokół, co gwarantuje pozytywną atmosferę w grupie.

Leszek zna pełen wachlarz skutecznych technik i strategii, a w dodatku potrafi je umiejętnie stosować, zapewniając klientowi najlepsze możliwe efekty.

Z przyjemnością rekomenduję Leszka jako trenera o szczerych intencjach, który wierzy w głębokie relacje, prawdziwą wolność, stały rozwój i konkretne wyniki.



A blue-tinted photograph of a man presenting to an audience in a conference room. The man is standing in the center, facing the audience, and appears to be speaking. The audience is seated in rows, and the room has a professional setting with a whiteboard and a music stand visible in the background.

# **WYBRANA TEMATYKA SZKOLENIOWA**

## WYBRANA TEMATYKA SZKOLENIOWA

- Fenomen metody KAIZEN / **TOP!**
- Zarządzanie sobą w czasie
- Zarządzanie stresem
- Orzeł komunikacji
- Pewność siebie filarem sukcesu
- W pogoni za motywacją
- Skuteczny leadership
- Sprzedaż i perswazja

# FENOMEN METODY KAIZEN

**NAJCZĘŚCIEJ WYBIERANE!**

**PODCZAS TEGO  
SZKOLENIA  
UCZESTNIK**

- Pozna metodę KAIZEN i jej kluczowe założenia
- Dowie się jak efektywnie wdrożyć metodę KAIZEN w swoim życiu osobistym i zawodowym
- Nauczy się budować kompleksową ścieżkę realizacji celu w oparciu o metodę KAIZEN

Małe kroki  
tworzą wielkie zmiany



# ZARZĄDZANIE STRESEM

**PODCZAS TEGO  
SZKOLENIA  
UCZESTNIK**

- Dowie się skąd bierze się i gdzie powstaje stres
- Pozna czynniki stresogenne i nauczy się nimi zarządzać
- Pozna konkretne narzędzia i techniki, które pozwolą ograniczyć zarówno przewlekły stres, jak i błyskawicznie opanować naturalne reakcje stresowe

# ORZEŁ KOMUNIKACJI

**PODCZAS TEGO  
SZKOLENIA  
UCZESTNIK**

- Zrozumie wagę relacji i pozna najważniejsze czynniki biorące udział w komunikacji
- Nauczy się konkretnych strategii negocjacji i dyskusji
- Przygotuje swój elevator speech i nauczy się formułować swój autorski storytelling

# PEWNOŚĆ SIEBIE FILAREM SUKCESU

**PODCZAS TEGO  
SZKOLENIA  
UCZESTNIK**

- Zrozumie skąd bierze się pewność siebie i dlaczego czasem tak trudno ją znaleźć
- Pozna konkretne narzędzia kreowania pewności siebie jako cechy swojego charakteru
- Nauczy się budować natychmiastowy stan pewności siebie w ciągu kilku sekund

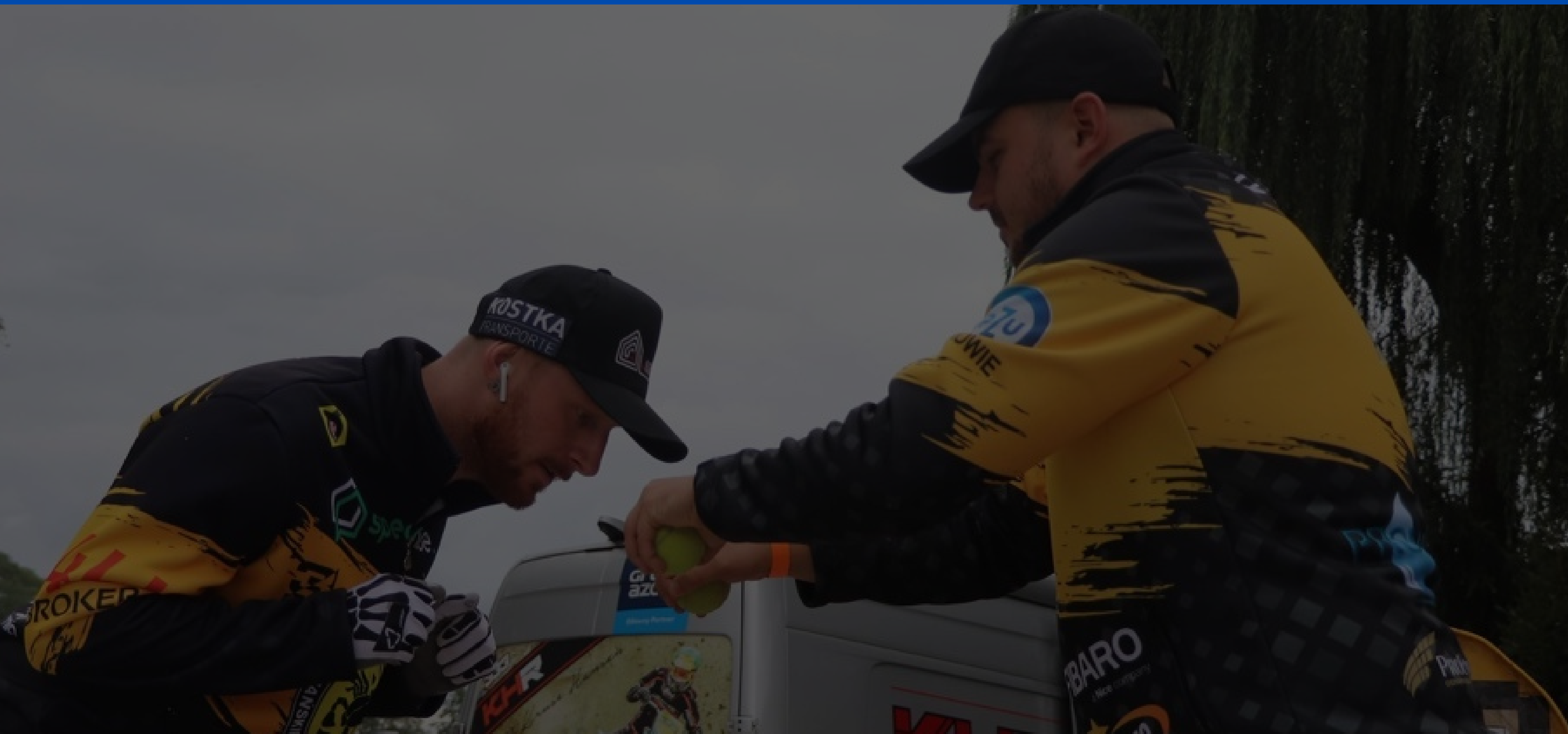


# W POGONI ZA MOTYWACJĄ

**PODCZAS TEGO  
SZKOLENIA  
UCZESTNIK**

- Dowie się jakie są różnice pomiędzy motywacją wewnętrzną i zewnętrzną
- Zrozumie czym jest głęboka determinacja, a czym chwilowy stan gotowości do działania
- Pozna gotowe, sprawdzone techniki do zbudowania stanu motywacji zarówno u siebie, jak i w zespole

# PRACA INDYWIDUALNA





# TRENING MENTALNY W SPORCIE

---

- Przygotowanie mentalne do zawodów, redukcja stresu, panowanie nad strachem
- Czas trwania sesji: 60 minut
- Praca indywidualna
- Online lub osobiście w Poznaniu

# Przynależność klubowa zawodników, z którymi miałem przyjemność współpracować w dotychczasowej pracy



# Przynależność klubowa zawodników, z którymi miałem przyjemność współpracować w dotychczasowej pracy





## PSZ Poznań - awans do I Ligi Żużlowej w sezonie 2022





## Marcin Nowak - awans do I Ligi Żużlowej w sezonie 2023







# POZNAJMY SIĘ LEPIEJ

**Facebook - Leszek Furmann**

[facebook.com/leszekfurmann1tm](https://facebook.com/leszekfurmann1tm)



**Kanał Tik Tok - Leszek Furmann**

[tiktok.com/@leszekfurmann](https://tiktok.com/@leszekfurmann)



**Publikacje medialne**

[www.leszekfurmann.pl/media](http://www.leszekfurmann.pl/media)



# KONTAKT

## ADRES FIRMOWY

Mental Leszek Furmann  
ul. Jankiela 8  
62-052 Komorniki

## E-MAIL

[kontakt@leszekfurmann.pl](mailto:kontakt@leszekfurmann.pl)

## TELEFON

661-099-219



<https://leszekfurmann.pl>