

Osebni podatki:

Priimek / Ime: Lunežnik Matej

E-pošta: info@mentalni-trener.com

Delovne izkušnje:

01. julij 2000 – 28. februar 2007

Zaposlitev ali delovno mesto: Trener in športni psiholog

Glavne naloge in pristojnosti:

- Doseganje vrhunskih rezultatov in zastavljenih ciljev
- Psihična priprava športnikov
- Psihološko svetovanje, osebnostni profili, reševanje vedenjske problematike
- Priprava športnikov na tekmovanja in stresne situacije
- Raziskovanje podobe podjetja

Naziv in naslov delodajalca:

Smučarski klub Branik Maribor

Mladinska ulica 29, 2000 Maribor (Slovenija)

13. junij 2006 – 30. junij 2007

Zaposlitev ali delovno mesto: Športni psiholog in trener

Glavne naloge in pristojnosti:

- Psihična priprava športnikov in analiza lastnosti in sposobnosti
- Psihološko svetovanje, osebnostni profili, reševanje vedenjske problematike
- Priprava športnikov na tekmovanja in stresne situacije
- Učenje športnikov optimalnega stanja

Naziv in naslov delodajalca:

Smučarska zveza Slovenije

Parmova 33, 1000 Ljubljana (Slovenija)

10. decembra 2007

Zaposlitev ali delovno mesto: Športni psiholog, strokovnjak za pripravo športnikov in športnih timov, svetovanje in strokovno izpopolnjevanje

Glavne naloge in pristojnosti:

- Psihološka priprava športnikov na tekmovanja.
- Psihološka priprava športnih timov oziroma klubov na tekmovanja in nastope.
- Izobraževanja in predavanja z delavnicami na teme: stres in obvladovanje stresa, komunikacija, motivacija in učinkovitost delovnih timov, tehnike sproščanja, optimalno nastopno stanje, koncentracija in pozornost v športu, mentalna priprava in njena funkcija v trenažnem procesu treninga, vloga staršem v vrhunskem športu.
- Izvajanje tim building programov za podjetja: SI.MOBIL, TELEKOM, HYPO, ADRIAMONS, FUTURA in druge.
- Učenje zaposlenih različnih tehnik, kako se spopasti s stresom
- Motivacijske delavnice v rehabilitacijskih programih invalidov in težje zaposljivih brezposelnih oseb (OZARA storitveno in invalidsko podjetje d.o.o.)

Naziv in naslov delodajalca:

Mentalna priprava, Matej Lunežnik s.p., Kamniška ulica 50, 2000 Maribor (Slovenija)

1. julij 2010 - 31.4.2012

Zaposlitev ali delovno mesto: Vodja svetovalcev v projektu PPDZ-S, strokovnjak za analizo poklicnega dela, svetovanja in izobraževanja v IRI Ljubljana

Glavne naloge in pristojnosti:

- Analiza delovnega tima in posameznikov.
- Izobraževanja in predavanje z delavnicami na teme: obvladovanje stresa, priprava na stresne situacije, kako povečati učinkovitost delovnega tima, komunikacija v timu in druge
- Svetovanja za podjetja in zaposlene.
- Učenje zaposlenih različnih tehnik, kako se spopasti s stresom
- Motivacijske delavnice v rehabilitacijskih programih invalidov in težje zaposljivih brezposelnih oseb (OZARA storitveno in invalidsko podjetje d.o.o.)
- Priprava športnikov in timov na tekmovanja

Naziv in naslov delodajalca:

Izobraževalno raziskovalni inštitut Ljubljana, Kolodvorska ulica 7, Ljubljana

1. maj 2012

Zaposlitev ali delovno mesto: Športni psiholog, svetovalec EAP, strokovnjak za področje psihosocialnih tveganj v podjetju Mentalni trener

Glavne naloge in pristojnosti:

- Psihološka priprava športnikov na tekmovanja
- Izobraževanja iz področja športne psihologije
- Svetovanja za podjetja na področju zmanjševanja psihosocialnih tveganj.
- Analiza delovnega tima in posameznikov.
- Izobraževanja in predavanja z delavnicami na teme: obvladovanje stresa, priprava na stresne situacije, kako povečati učinkovitost delovnega tima, komunikacija v timu in druge

Naziv in naslov delodajalca:

MENTALNI TRENER s.p., Marciceva ulica 8, 2000 Maribor

Izobraževanje in usposabljanje:

Junij 2015

Naziv izobrazbe in/ali pridobljene poklicne kvalifikacije: Športni psiholog

Naziv in status ustanove, ki je podelila diplomo, spričevalo ali certifikat:

Sekcija za športno psihologijo Slovenije

24. september 1991 – 18. december 2000

Naziv izobrazbe in/ali pridobljene poklicne kvalifikacije: Univerzitetni diplomiran psiholog

Glavni predmeti/pridobljeno znanje in kompetence:

Psihologija dela

Psihologija marketinga

Klinična psihologija

Pedagoška psihologija

Razvojna psihologija

Športna psihologija

Socialna psihologija

Statistika

Naziv in status ustanove, ki je podelila diplomo, spričevalo ali certifikat: Filozofska fakulteta (Univerza v Ljubljani), Aškerceva 12, 1000 Ljubljana (Slovenija)

September 2002

Naziv izobrazbe in/ali pridobljene poklicne kvalifikacije: Trener

Naziv in status ustanove, ki je podelila diplomo, spričevalo ali certifikat: Zveza učiteljev in trenerjev smučanja Slovenije

Oktober 1996 - december 1998 – študij nedokončan

Naziv izobrazbe in/ali pridobljene poklicne kvalifikacije: Profesor športne vzgoje

Glavni predmeti/pridobljeno znanje in kompetence:

Osnovna motorika

Anatomija

Atletika

Gimnastika

Plavanje

Uvod v avtropološko kineziologijo

Informatika v športu

Naziv in status ustanove, ki je podelila diplomo, spričevalo ali certifikat: Fakulteta za šport

01. september 1986 – 20. junij 1990

Naziv izobrazbe in/ali pridobljene poklicne kvalifikacije: Družboslovno-jezikoslovni tehnik

Naziv in status ustanove, ki je podelila diplomo, spricevalo ali certifikat: Srednja družboslovna šola, Leninov trg 1, 2000 Maribor (Slovenija)

Socialna znanja in kompetence

- Veščine analiziranja sposobnosti zaposlenih in učinkovitosti delovnega tima. Ugotavljal na podlagi: Schindlerjeve sheme, Transakcijske analize, WISC II, PIE, BFO, teorije zadovoljevanja potreb po Maslowu, Tuckmanove teorije stopnje razvoja skupine.
- Veščine predavanja, pridobil na podajanju določenih tem na delavnicah in predavanjih različnim podjetjem (Si.mobil, Telekom, Monsadria, VPK, GSK, HYPO...).

- Ustvariti dobro klimo, z izkušnjami kot motivator na team building delavnicah in trener.
- Znanje ustvariti učinkovit tim, pridobil kot analitik za grupno dinamiko v delovnem timu.
- Dvigniti motivacijo skupine z motivacijskimi prijemi.

Organizacijska znanja in kompetence

- Vodstvene sposobnosti, pridobil kot trener velikih in manjših skupin športnikov.
- Organizator prireditev, seminarjev ali izobraževalnih delavnic.

Dodatni podatki in dosežki:

- Do 18. leta tekmoval v alpskem smučanju. Zmagovalec skupnega jugoslovanskega pokala med pionirji leta 1986. Državni pionirski in mladinski prvak v slalomu. Član takratne pionirske in mladinske državne reprezentance.
 - Od leta 1992 do 1997 sem kot član državne smučarske reprezentance demonstratorjev in tudi kot trener aktivno deloval na področju alpskega smučanja pri SK Branik in v Sloveniji.
 - Na fakulteti aktivno sodeloval pri nastajanju strokovne psihološke revije Panika kot organizator in pisec člankov. Od leta 1992 do 1996 pet let zapored izbran za športnika Filozofske fakultete.
 - Sodeloval pri urejanju in analizi s področja psihologije v knjigi Vse kolajne trenerja Filipa Gartnerja, ki jo je napisal dr. Adolf Rajtmajer.
 - Kot trener in psiholog sem sodeloval pri okrogli mizi ob izdaji knjige dr. Adolfa Rajtmajerja - Vse kolajne trenerja Filipa Gartnerja.
 - Občasno pisal članke na temo športna psihologija in mentalni treningi v strokovni reviji Vrhunski dosežek.
 - Kot psiholog in trener sem sodeloval na mnogih tekmovanjih najvišjega ranga, npr. Svetovni pokal v alpskem smučanju, Zimska Univerzijada 2001, Svetovno smučarsko prvenstvo v Bormiu 2005 in Zimska Olimpijada v Torinu 2006.
 - V letu 2006/07 sodeloval kot smučarski trener v moški reprezentanci za svetovni pokal v hitrih disciplinah, kjer je Andrej Jerman dosegel v smuku sploh prvo zmago za svetovni pokal v tej disciplini za Slovenijo.
 - Do sedaj izvedel že skoraj 1000 predavanj in delavnic.
 - Kot predavatelj ali zunanji strokovnjak na področju zmanjševanja psihosocialnih tveganj sodeloval z veliko podjetji (Nova KBM, Pošta Slovenije, Telekom, Si.Mobil, Aktiva skupina, Elektro Maribor, Lidl Slovenija, Zavarovalnica Sava, Talum, Primorje, Reiffeisen, Hidria, Steklarna Hrastnik, Swatycomet, idr.)
- Kot športni psiholog:**
- Delal s številnimi športniki (preko 300) iz različnih športnih panog (smučanje, tenis, golf, nogomet, košarka, ples, gimnastika, lokostrelstvo, jadranje...)

- Izvedel številna predavanja po Sloveniji in tujini na temo vodenja v športu, komunikacije, motivacije in priprave športnika na tekmovanja.
- Deloval kot asistent pri predmetu Mentalna priprava na Pedagoški fakulteti v Visokošolskem študijskem programu za trenerja izbrane vrste športne panoge.
- Sodelujem s SZS na področju psihične priprave alpskih smucarjev.
- Od leta 2012 član strokovnega sveta športnih psihologov Slovenije.
- Avtor CD-ja za predtekmovalno pripravo športnikov z naslovom Postani zmagovalec.
- Avtor knjige Dnevnik šampiona, ki služi športnikom kot pripomoček pri psihicni pripravi na treninge in tekmovanja.
- V zadnjem obdobju sodelujem z nogometnima kluboma NK Maribor in NK Aluminij.