**Podcast Mental Power z brązową statuetką BEST AUDIO Empik Go**

**Podcast “Mental Power” autorstwa czołowego trenera mentalnego olimpijczyków**

**Jakuba B. Bączka został nagrodzony brązową statuetkę w pierwszej edycji plebiscytu BEST AUDIO Empik Go.**

**Brązowa statuetka w kategorii „Najlepszy Podcast 2020”**

Podcast Mental Power głosami słuchaczy został wybrany trzecim najlepszym podcastem

w pierwszej edycji konkursu „Nagród BEST AUDIO Empik Go, dla tych którzy lubią słuchać”.

*„Dziękuję serdecznie za każdy oddany głos na mój podcast. To dla mnie wielkie wyróżnienie, ale też ogromna odpowiedzialność. Cieszę się, że mogę służyć Wam swoją wiedzą i doświadczeniem z obszaru psychologii, socjologii i neuronauki. Chciałbym pogratulować wszystkim nominowanym, a zwłaszcza zwyciężczyni, Justynie Mazur oraz Marcinowi Myszce, który zajął drugą lokatę - stać z Wami na podium to zaszczyt!*” - **komentuje Jakub B. Bączek, autor nagrodzonego podcastu „Mental Power”.**

**Idea podcastu Mental Power**

Podcast Mental Power to sprawdzona wiedza i skuteczne narzędzia treningu mentalnego.

Z Know-how zawartego w podcaście korzystają najlepsi polscy sportowcy i uznane na całym świecie marki. „*Mental Power to sposób na odkrycie wewnętrznej siły do działania, uwolnienia swojego potencjału i osiągania hiperefektywności w życiu, sporcie oraz biznesie*” – **podsumowuje Jakub B. Bączek.** 10-odcinkowy podcast Mental Power to jak mówi Jakub B. Bączek skrzynka z narzędziami z psychologii oraz treningu mentalnego, które mają pomóc w zmianie osobistej. Jakub B. Bączek w swoim podcaście daje wskazówki jak pracować efektywniej, przedstawia sprawdzone sposoby na polepszenia samopoczucia oraz podniesienia satysfakcji z życia, prezentuje skuteczne sposoby na walkę z prokrastynacją, uczy jak zarządzać stresem, wyjawia techniki na osiągnięcie spokoju wewnętrznego, doradza jak zwiększyć poziom energii, a także wyjaśnia jak korzystając z narzędzi psychologii zmienić swoje nawyki i przekuć swoje marzenia na mierzalne efekty.

**Pierwsze „Audio Oskary” w Polsce!**

Konkurs zorganizowany przez Grupę Empik – właściciela aplikacji Empik Go -,to ukłon w stronę twórców audio, którzy konsekwentnie od wielu lat rozwijają nową kategorię branży rozrywkowej. Miniony rok udowodnił, że ludzie coraz chętniej sięgają po produkcje audio, wszelkiej maści podcasty, o czym świadczy liczba 5 milionów audiobooków, które dodali do swoich bibliotek użytkownicy aplikacji Empik Go od początku pandemii. W 1. edycji Nagród BEST AUDIO Empik Go internauci oddali kilkanaście tysięcy głosów na swoje ulubione seriale audio, podcasty oraz słuchowiska.