



Será possível atingir a Alta Performance, tanto desportiva como em outra área, sem que a componente mental esteja treinada e ajustada?

Será possível construirmos grandes equipas sem grandes pessoas? Qual será a característica mais importante num atleta?

Quando coloco estas questões a equipas, ou a públicos em palestras ou formações, 96% das pessoas respondem a favor da componente mental acima de qualquer outra. Ainda assim, também são entre 4% a 5% dessas mesmas pessoas que investem tempo a trabalhar questões mentais relacionadas a performance. A justificação, geralmente, é que não sabem como, nem têm condições para o fazer.

Desta necessidade observada, surge esta Ação de Formação - Treino Mental e Alta Performance - que irá passar pelos principais temas relacionados a Psicologia e Coaching no Desporto e Performance:

- Módulo 1: Introdução, enquadramento e conceitos
- Módulo 2: Ferramentas Básicas
- Módulo 3: Técnicas de Mudança Comportamento (Pensamento e Estado)
- Módulo 4: Motivação e Objetivos
- Módulo 5: Personalidade
- Módulo 6: Comunicação e Motivação
- Módulo 7: Funcionamento das Equipas
- Módulo 8: Mindfulness e Desporto
- Módulo 9: Discussão de Casos Práticos
- Módulo 10: PNL aplicada ao Desporto

O horários serão:

Treino Mental e Alta Performance

Escrito por Nádia Tavares

Quarta, 21 Fevereiro 2018 00:00

- Dia 23 de Março: 14:00-18:00/ 19:00-22:00
- Dia 24 de Março: 9:00-13:00/ 14:30-18:30/ 20:00-22:00
- Dia 25 de Março: 9:00-13:00/ 14:30-18:30

Total - 25 horas

Créditos IPDJ - 5