



A DreamAchieve criou um Programa de Treino Mental de 5 semanas, para quem tiver o objetivo de ter uma Mente de Atleta em tudo o que faz, e ter as características dos melhores atletas do mundo, praticando desporto ou não.

Imagina consegues ter a mentalidade de atleta em tudo aquilo que fazes. Imagina consegues ter a disciplina, a motivação, o foco, a determinação, a capacidade de esquecer os erros do passado, a confiança, a persistência e tudo o que compõe a mentalidade dos grandes atletas.

Eu já descobri isso tarde na minha carreira, que ser atleta não é apenas aquilo que se faz dentro das quatro linhas, ou do tapete, ou da piscina, ou da pista... É, além disso, tudo o que se faz para que quando se chega ao momento chave, tudo saia o mais perto possível daquilo que traçamos como objetivo.

O que se faz nos momentos de "descanso", a alimentação, o modo de tratar colegas de equipa, treinadores, adversários, árbitros, instituições e as pessoas em geral. A forma como lidas com imprevisto, com injustiças e com más línguas... Tudo isso distingue os grande atletas dos que apenas praticam um desporto.

Sejas ou não um desportista, podes ser um atleta a nível mental!

Podes ter esta mentalidade no teu trabalho, na tua família, naquilo que queres empreender, na tua forma de te alimentar e cuidar, na forma como tratas as pessoas, na forma como reages a maus comentários sobre ti, na forma como perseveras mesmo quando as coisas não correm como esperas, na forma como traças objetivos.

Athlete's Mind

Escrito por Nádia Tavares
Quarta, 13 Dezembro 2017 00:00

Deste pensamento surgiu-me uma inspiração, uma ideia... Athlete's Mind, a Mente de Atleta para o teu dia-a-dia.

Para se chegar a este nível é requerido dedicação, trabalho e acompanhamento.

Para isso, a partir de Janeiro, estará disponível o Programa de Treino Mental da DreamAchieve - ATHLETE'S MIND - para que te tornes um Atleta do dia-a-dia.

O Treino inclui temáticas e ferramentas de Psicologia do Desporto, Coaching, Liderança, Comunicação, Objetivos, Motivação, Foco e Concentração, Trabalho em Equipa, e outros complementos para a Mentalidade de um Atleta.

Este Programa estará disponível nas seguintes vertentes:

Individual

- Atletas, Treinadores, Árbitros, etc
- Artistas
- Pessoas que queiram ter uma Mente de Atleta

Equipas

- Equipas desportivas
- Equipas técnicas
- Grupos musicais
- Departamentos

Outro...

- Grupos Grupos de pessoas que tenham um objetivo em comum, mesmo não pertencendo a uma mesma equipa. Mínimo 8 pessoas para constituir o grupo.

Para realizar este Programa realiza os seguintes passos:

- Envio de Candidatura
- Os Seleccionados serão avisados para formalizar o início do Programa (a seleção será realizada de acordo com ordem de candidatura, análise de objetivos e carta de motivação)
- Processo de Treino de 5 semanas (5 sessões)

Começamos com os primeiros candidatos seleccionados a partir de 1 de Janeiro.

[Para leres mais artigos entra no Blog da DreamAchieve](#)

[Para ouvires mais sobre Performance entra no Podcast da DreamAchieve](#)

[Para aprenderes mais vê quando são os Eventos e Formações da DreamAchieve](#)

Nádía Tavares

Psicóloga do Desporto
Top Performance Coach
tavaresnadia@gmail.com