

A DreamAchieve irá realizar uma Ação de Formação, aberta ao público em geral, com o tema "Treino Mental e Alta Performance". Terá uma duração de 25 horas, o que permitirá a treinadores (as) usufruir de 5 créditos IPDJ para a renovação da sua cédula.

Qual será a característica mais importante num atleta?Nos últimos dois anos tive oportunidade de realizar esta pergunta a cerca de 400 atletas, treinadores, pais e outros agentes desportivos, tanto em palestras, formações e sessões coletivas com equipas.

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, 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

- 19 de Outubro - 14:00-18:00 / 19:00-22:00
- 20 de Outubro - 9:00-13:00 / 14:30-18:30/ 20:00-22:00
- 21 de Outubro - 9:00-13:00 / 14:30-18:30

Informações adicionais

- Total - 25 horas
- Créditos IPDJ - 5
- Local: Centro de Treino do Jamor
- Pagamento a pronto: 230 euros
- Duas prestações: 260 euros (2x130)

Formadora: Nádia Tavares
Incrições aqui

Mais informações enviar email para ntavares@dreamachieve.pt

{youtube}L3oaF7jD-Uk{/youtube}

Realiza o Programa de Treino Mental Athlete's Mind
Lê o Blog da DreamAchieve
Ouve o nosso Podcast