

A DreamAchieve tem vindo a realizar formações na àrea da Psicologia do Desporto, Coaching e Treino Mental.Nos dias 15 e 16 de Junho, um curso baseado no livro Mind7 de Atleta, na Junta de Freguesia de Carnide.

Neste Curso, tal como no Livro, irão ser abordadas 7 Módulos correspondentes a 7 componentes mentais:

1 - Motivação
Como trabalhar a motivação
Como alcançar a automotivação

2 - Superação
O qué é superação e o que não é
Como alcançar a superação sem depender de outros

3 - Persistência/Resiliência
O que nos mantém ao longo do tempo
Porque os atletas de hoje têm dificulades no longo prazo

4 - Processo para Resultado
Como manter a motivação no processo
Como lidar com imprevistos no processo

5 - Perfeccionismo na Alta Competição
Perfeciconismo ajustado vs. desajustado
Como trabalhar o perfeciconismo

6 - Foco
O que interfere com o foco
Como aumentar o foco e a performance

7 - Identidade Desportiva
Autoconfiança do atleta
Autoestima do atleta
Carreira dual e Pós Carreira

Horários
15 de Junho: 9:30-13:30 / 15:00-19:00
16 Junho: 10:00-13:00 / 14:30 - 18:30

Inscrições aqui

{youtube}L3oaF7jD-Uk{/youtube}