

## Ser para vencer

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 12 Maio 2021 00:00

---



No dia 18 de Maio vou dar início à 2ª edição do Programa de Coaching em Grupo Ser Para Vencer, que tem a duração de 9 semanas, terminando assim no dia 13 de Julho. Programa em Grupo criado especialmente para ajudar-te a seres a tua melhor versão.

Tem como objetivo ajudar-te a crescer de uma forma sustentada, integrada e consciente, sem perderes o teu equilíbrio pessoal.

O caminho é desafiante e, por isso, vamos ajudar-te a encontrar as respostas, que estão dentro de ti, às perguntas e dúvidas que tu tens para viveres de uma forma única e especial.

Acima de tudo, vamos ajudar-te a ir ao encontro da tua essência!

### **QUAL É O TEU PRINCIPAL DESAFIO?**

### **ESTE PROGRAMA DE GRUPO É PARA TI SE:**

- Sentes que queres fazer uma transformação na tua vida.
- Queres tomar decisões de acordo com o teu Eu.
- Queres ultrapassar as tuas limitações internas.
- Queres vencer na tua vida.
- Queres conhecer-te melhor.
- Queres conhecer os teus talentos naturais.
- Queres ser líder da tua vida.
- Não sabes por onde começar.

## Ser para vencer

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 12 Maio 2021 00:00

---

### O QUE TU VAIS ALCANÇAR COM ESTE PROGRAMA EM GRUPO?

- Auto-superação. O conceito de comunidade ajuda-te a ir para além do teu limite;
- Identificação com as dificuldades dos outros. Fazendo com que a tua superação seja mais fácil;
- Motivação entre todos os participantes. Quando os objetivos são semelhantes, o foco é muito maior, gerando mais auto-motivação e confiança para te superares;
- Superação de barreiras em comum;
- Envolvimento na tua transformação e na dos outros, sentido-te parte da solução;
- O trabalho em grupo gera aprendizagem mais rápida devido às partilhas que abrem questões não conscientes em ti.

[Inscreve-te aqui](#)

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, [subcreve a minha newsletter](#) .

Paula Costinha  
Sports & Teen Coach  
Team EneaCoach  
Treinadora de Basquetebol  
paulacostinha@sportsmentalcoach.pt  
www.sportsmentalcoach.pt