Temos a honra e o prazer de apresentar aos nossos leitores o início de uma nova colaboração com a ex-atleta, treinadora e especialista em várias áreas de Coaching: Paula Costinha. A partir desta semana, mais precisamente às quartas-feiras, a Paula irá partilhar

com os nossos leitores as suas opiniões, conhecimentos e experiências. Acreditamos que esta partilha poderá enriquecer todos os nossos leitores, desde os atletas mais jovens aos mais experientes, treinadores, dirigentes, familiares e adeptos da modalidade que tanto nos apaixona. E quem melhor do que a própria Paula para lhe dar a conhecer um pouco do seu percurso pessoal e desportivo:

"*Na escola ou na rua, o desporto acompanhou-me a vida inteira, por isso, não foi de estranhar que aos 11 anos tenha iniciado a prática de Basquetebol. Posso dizer que foi das alturas da minha vida em que fui mais feliz, onde se criaram os laços e amizades que se mantêm até hoje. Onde os meus valores de espírito de equipa, confiança e desenvolvimento pessoal foram integrados com base nos ensinamentos e aprendizagens desse período.*

Nos escalões de formação fui 4 vezes Campeã Nacional pela Escola Secundária da Amadora e, também, conquistei alguns prémios individuais, que vieram reforçar o meu entusiasmo e confiança no meu potencial.

Também tive momentos difíceis. Aos 15 anos tive uma lesão grave no joelho direito, no ligamento cruzado anterior e menisco e estive quase um ano sem jogar.

Já na fase adulta, trabalhei 20 anos na Banca onde tive o privilégio de desenvolver competências pessoais e profissionais que muito contribuíram para a mais recente grande mudança do meu percurso: a criação de um projeto de valor para a sociedade e que me apaixone e realize. E, claro, só podia estar relacionado com o Desporto.

Foi com naturalidade que criei a minha marca Sports Mental Coach.

A minha paixão é ajudar as pessoas na sua transformação mas, mais do que uma paixão, essa é a minha missão de vida.

Para potenciar essa transformação nos meus Clientes, criei três programas, direcionado para os atletas, adolescentes e pais, e também para grupos e equipas.

São eles:

- *R3: Reconhecer, Reconstruir e Realizar, com base no Método dos 9 Passos ®, que tem como objetivo ajudar os atletas a alcançarem os seus objetivos e a ultrapassarem os seus limites, sem criar frustração e ansiedade.*
- *O Caminho do Adolescente, com base no Método Growcoaching ®, cujo objetivo é ajudar os adolescentes, entre os 13 e os 18 anos, a libertarem todo o seu potencial e a acreditarem nos seus sonhos, sem prejudicar o desempenho escolar.*
- *Ser Para Vencer, com base no Método dos 9 Passos ®, para grupos e equipas, indicado para pessoas que queiram crescer de uma forma sustentada, integrada e consciente, sem perder o seu equilíbrio pessoal.*

Nesta minha jornada de transformação, de crescimento pessoal e de auto-descoberta especializei-me em várias áreas de atuação, nomeadamente, Coaching Desportivo e EneaCoaching, TeenCoaching, Team EneaCoaching, Programação Neuro-Linguística, Neurociências e Neuroplasticidade e Meditação.

Para além disso, também sou treinadora de basquetebol, no Basket Almada Clube, dando continuidade ao meu percurso como atleta.

Todo este meu caminho de transformação levou-me à minha melhor versão e ao caminho do coração."

Bem-vinda Paula à equipa Planeta Basket!