



IEPP

Instituto Europeo de Psicología Positiva

descuento especial del

10%

para socios

Programa de coaching positivo aplicado al deporte

¿Qué es el coaching deportivo?

Es un proceso que facilita el desarrollo y/o potenciación de habilidades para conseguir resultados extraordinarios en el área del deporte.

¿A quién va dirigido?

A cualquier persona que esté interesada en el deporte y quiera mejorar su rendimiento y/o el de otras personas, algunos ejemplos son deportistas en general, entrenadores, directores deportivos, agentes técnicos y deportivos y personal de federaciones deportivas o de centros deportivos.

Duración y horarios.

El Programa de coaching deportivo y psicología positiva se realiza en 6 sesiones de una hora una vez a la semana o cada quince días una hora y media, los horarios son libres y acordados con el coach.

Objetivos del programa.

Los objetivos se centran principalmente en **potenciar...**

- Una actitud positiva y constructiva.
- La responsabilidad sobre el manejo de la situación y los resultados.
- La confianza en la propia capacidad.
- El control emocional en momentos previos a la competición o en situaciones difíciles (ansiedad, preocupación, dudas, falta de concentración...)
- El diálogo interno eficiente.
- La concentración en el momento presente.
- La mejora, superación y/o prevención de lesiones.
- Una adecuada gestión de las relaciones horizontales (entre compañeros del equipo) y verticales (deportista-entrenador y viceversa).
- La evaluación y progreso en los puntos de mejora.
- El conocimiento y aprendizaje de técnicas que desarrollen la utilización y optimización de las fortalezas o puntos fuertes (capacidad de liderazgo, inteligencia emocional, creatividad, trabajo en equipo, perspectiva, etc).

Si te interesa mejorar tus resultados y formarte para conseguirlo, puedes solicitar más información mediante una orientación gratuita o solicitar plaza en uno de nuestros seminarios sin coste ni compromiso alguno.

Contacto: Ricardo Espinosa - mail: ricardo.e@iepp.es - Teléfono: 91 126 82 67