

MINDFULNESS NO DESPORTO

14 e 17 setembro 2021 | 20h – 22h | 4 horas

Formação e-learning

Dulce Gonçalves

Mariana Silva

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS
PROFESSORES DE EDUCAÇÃO FÍSICA (GR 260/620)

Mais informações e inscrições em:

www.kairosport.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:



Apoiamos:



APRESENTAÇÃO

O estilo de vida predominante nas sociedades contemporâneas tem gerado índices de stress e de pressão sem precedentes em crianças, adolescentes e adultos. Urge ganhar competências eficazes e eficientes para lidar com o estilo de vida cada vez mais exigente, combater os sintomas e estabelecer uma vida consciente e compassiva.

Sociedade Portuguesa de Meditação e Bem-Estar - Mindfulness Institute

A prática regular de *Mindfulness* contribui para o desenvolvimento destas competências. Também no mundo do desporto se sente esta necessidade, sendo cada vez mais frequentes os relatos de atletas sobre os benefícios que a prática de *Mindfulness* traz à sua vida e, de uma forma particular, aos seus resultados desportivos.

Nesta formação, duas formadoras, com vasta experiência em *Mindfulness*, farão uma breve introdução a esta prática e aos seus benefícios.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

14 e 17 de setembro de 2021 – 20h00 - 22h00 (4 horas)

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

1. *Mariana Silva (90 minutos)*

O Mindfulness na promoção do sucesso desportivo

2. *Dulce Gonçalves (90 minutos)*

- *Mindfulness*, aceitação experiencial e estado de *flow*

Compaixão e Autocompaixão

- Autocrítica vs sistema de segurança
- Autoconsciência e interdependência
- Compaixão e gratidão

O tempo restante destina-se à resposta a questões colocadas pelos participantes.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Professores de Educação Física (GR 260 e 620);
- Atletas;
- Alunos dos cursos de Desporto.

FORMADORES

Dulce Gonçalves

- Doutoranda em Psicologia da Educação
- Autora e Mentora do Programa Mentes Sorridentes
- Finalista Global teacher Prize 2019
- Professora de Educação Especial
- Formadora Certificada pelo CCPFC
- Prémio Almirante Teixeira da Mota
- Escritora

Mariana Silva

- Preparadora Mental Desportiva
- Técnica Superior em Psicologia do Desporto e Exercício
- Mestrado em Psicologia do Deporto e Exercício, Escola Superior de Desporto de Rio Maior
- Licenciatura em Psicologia do Desporto e Exercício, Escola Superior de Desporto de Rio Maior
- Professora de Meditação *Mindfulness*
- Certificação Internacional em *Coaching*
- Curso Universitário de Especialização em PNL: Programação Neuro Linguística

VALOR DA INSCRIÇÃO

| | |
|-------------|------|
| Valor único | 35€* |
|-------------|------|

* Por cada inscrição paga, 1€ reverte para o Projeto Futebol de Rua

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

APOIOS E PARCERIAS



APOIAMOS



Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

