

MINDFULNESS NO DESPORTO

1 a 15 de abril de 2023 | 2 horas

Formação online

Mariana Silva

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.kairosport.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:



APRESENTAÇÃO

Esta formação, destinada a treinadores desportivos, técnicos de exercício físico, diretores técnicos e atletas, está subordinada ao tema “Mindfulness no Desporto”. Durante a formação, os formandos terão acesso a vídeos e/ou outros documentos sobre as técnicas de mindfulness e o modo como estas podem contribuir para melhorar o rendimento desportivo dos atletas. Organizada em 2 módulos, esta formação pretende dotar os formandos de conhecimentos suficientes para desenvolverem práticas de mindfulness com os seus atletas e consigo próprios.

Este tipo de organização permite que os participantes adaptem o ritmo de realização das atividades propostas às suas atividades profissionais e pessoais, permitindo que todos tenham acesso a informações que se consideram relevantes para todos os que se relacionam com o treino desportivo.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, podendo visualizar os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pela formadora.

Módulo	Temática	Duração
1	Mindfulness aplicado a atletas Definição do que é e de como se aplica ao contexto; Tipos de meditação mindfulness Desmistificar principais mitos desta prática Benefícios aplicados ao desporto Autocompaixão para elevar resiliência física, mental e emocional A que níveis a meditação mindfulness trabalha o atleta?	60 minutos
2	Mindfulness aplicado ao treinador De que forma esta prática pode ser benéfica para o treinador? Práticas para gestão de pensamentos, emoções e foco Técnica de discurso consciente	60 minutos

AVALIAÇÃO E CERTIFICADO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pela formadora, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital, com tempo de realização limitado.

O teste deverá ser realizado até ao final do dia 15 de abril de 2023.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham aprovação no teste.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Atletas;
- Todos os interessados na temática.

FORMADORA

Mariana Silva

- Preparadora Mental Desportiva
- Técnica Superior em Psicologia do Desporto e Exercício
- Mestrado em Psicologia do Desporto 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	15€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

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

