

#CEM ONLINE: Curso de Entrenamiento Mental en el Deporte – Edición 2016

¿Te gustaría mejorar tu rendimiento en el deporte? ¿Alcanzar tus objetivos, lograr tus metas? ¿O ayudar a otros a que consigan la mejora? La Unidad de Psicología y Coaching Deportivo del Centro Libredón (UPCD-Libredón) organiza esta nueva edición del CEM: **Curso de Entrenamiento Mental en el Deporte** con modalidad exclusivamente ONLINE y a distancia. Dirigido a **profesionales del deporte** como entrenadores, fisioterapeutas, masajistas, psicólogos, directivos, árbitros, y también a **deportistas y estudiantes** que quieren saber más de la Psicología y del Coaching Deportivo, por ejemplo personas formándose en temas relacionados con la psicología, el deporte, y/o la salud.

El curso tiene como objetivo mejorar las habilidades y aptitudes de todos aquellos que quieran **mejorar su perfil profesional y/o rendimiento** para avanzar en el mundo deportivo. El método está **enfocado en la práctica**: A través de experiencias y ejemplos prácticos adquieres el conocimiento y las habilidades necesarias para aplicar una variedad de herramientas en tu labor o tu propio Entrenamiento Mental.

Dirigido a: psicólogos, estudiantes, deportistas, técnicos deportivos, entrenadores, fisioterapeutas, masajistas, árbitros, directivos, ... (tanto para personas que no tienen conocimiento del Entrenamiento Mental, como para personas formadas en psicología deportiva y/o coaching, que aprenderán nuevas herramientas prácticas)

Objetivos: Conocer y aprender a utilizar herramientas que le permitan mejorar el rendimiento y bienestar en el deporte de la forma interactiva y dinámica, destacando los aspectos clave que te ayudarán a seguir avanzando en el camino hacia el éxito. Elaborar y alcanzar objetivos personales, profesionales, y deportivos.

Metodología: Conferencia online (en directo, con posibilidad de asistir en diferido) con ponencias teórica-prácticas basadas en experiencias prácticas, lectura y materiales complementarios, talleres, tareas y tutorización.

Duración: 16 horas, dividido en 4 módulos de conferencias y talleres, tareas individuales, lectura y tutorización. Puedes elegir el/los módulos que más se ajusten a tus necesidades.

Precio: 60 € (Trae a un amigo: 50 € / persona ; Grupo de min. 5 personas: 40 € / persona). Participar en 1 módulo: 20 € - 2 módulos: 40 € - 3 módulos: 50 €.

Fecha límite de pago: viernes 8 de julio.

Fechas conferencias y talleres: lunes 11 y 18 de julio (conferencias disponibles en diferido para participar y hacer los talleres cuando tú quieras).

Certificado: Diploma de participación, reconocido por Libredón (www.libredon.org), la Escuela Iberoamericana de Coaching (www.escuelaiberoamericanacoaching.com), Universidad Liberquaré (www.liberquare.com), y por la Sociedad Iberoamericana de Psicología del Deporte (www.sipd.org).

Contenidos

Jornada 1: Valoración y desarrollo de habilidades psicológico-deportivas

11 de julio 2016

- Módulo 1: Herramientas prácticas de evaluación y desarrollo
trabajar con motivación, objetivos y Perfil de Rendimiento
18:00 Vídeo conferencia I – Katja Cardol (UPCD-Libredón Galicia)
19:00 Taller I
- Módulo 2: Introducción al Coaching Deportivo
primera sesión utilizando instrumentos de evaluación
20:00 Vídeo conferencia II – Anna Viñolas (UPCD-Libredón Cataluña)
21:00 Taller II

Jornada 2: Control de pensamientos y Entrenamiento Mental por edades y niveles

18 de julio 2016

- Módulo 3: Detectar y cambiar emociones y pensamientos irrealistas e indeseadas
herramientas de la Psicología Positiva y el poder de fallar
18:00 Vídeo conferencia III – Katja Cardol (UPCD-Libredón Galicia)
19:00 Taller III
- Módulo 4: Entrenamiento mental en diferentes edades y niveles
de iniciación deportiva al alto rendimiento, de usuarios de gimnasios a la tercera edad
20:00 Vídeo conferencia IV – Luis González (UPCD-Libredón Madrid)
21:00 Tarea IV

*Puedes elegir el/los módulos que más se ajusten a tus necesidades.

* Posibilidad de asistir conferencias y hacer talleres en diferido.

“EL ENTRENAMIENTO MENTAL MARCA LA DIFERENCIA”

Para más información escríbenos a info@psicoachingdeportivo.com