



EL PSICOLOGO DEL CLUB

PREPARANDO LA CABEZA PARA SALIR A LA CANCHA

CAPACITACION PARA DEPORTISTAS

TALLER DE PREPARACION MENTAL

PROPUESTA:

Aprender a Trabajar la Cabeza para Potenciar tu rendimiento. Muchas veces, eso que nos separa de lo que “podemos ser”, es solo falta de preparación, autoconocimiento o herramientas psicológicas fáciles de aprender y poner en práctica.

MODALIDAD:

Online.

DURACION:

8 sesiones de 60 minutos cada una.

METODOLOGIA:

Disertaciones abiertas, con ejercitaciones prácticas para aprender a aplicar los contenidos.

PROGRAMA DEL CURSO:

Módulo 1: Introducción a la Preparación Mental. Autoconocimiento.

Módulo 2: El Partido Uno. Dándole método a la previa. Preparándote para salir a la cancha.

Módulo 3: Herramientas. Taller Práctico de Respiración.

Módulo 4: Herramientas. Taller Práctico de Visualización.

Módulo 5: Partido Uno. Chequeo y Activación. Auto diálogo.

Módulo 6: Partido Dos. Volver del Error.

Módulo 7: Partido Tres. Descarga y evaluación. Iniciando el Crecimiento Continuo.

Módulo 8: Integrando todos los conocimientos y Herramientas.

BONUS TRACK:

Te enviamos el PDF de “El Psicologo del Club”, Materiales en video y PDF.

www.elpsicologodelclub.com.ar