



DESPORTO

Workshop

Mental Coaching no Desporto

13:00 – 14:00, 13 de dezembro de 2017

Tagus Park - Auditório do Edifício 5

A Mente tem um papel cada vez mais importante, no mundo do desporto. Nos desportos de Endurance, como o Triatlo, o Trail Running ou as Maratonas, esse papel é ainda mais determinante, devido à sua duração. Vamos ver como a Mente pode ajudar os atletas a explanarem todo o seu potencial.

- ✓ O que é o Foco e estar Focado
- ✓ Tudo o que serve de Motivação é mesmo importante?
- ✓ Como definir Objetivos
- ✓ Superar Dificuldades
- ✓ A Ansiedade Pré-Competitiva
- ✓ A Competição
- ✓ A Linguagem Corporal



Custo: Gratuito.

Inscrições até ao dia 11 de dezembro.

Para participar basta preencher a **ficha de inscrição** abaixo.

Workshop

FICHA DE INSCRIÇÃO