

Curso de Certificação

COACHING DESPORTIVO & TREINO MENTAL

O CURSO Nº 1
EM PORTUGAL !!



Março e Abril 2023



www.coachingdesportivo.pt

APRESENTAÇÃO

O **Coaching Desportivo** perfila-se, cada vez mais, como uma atividade complementar ao desenvolvimento de competências pessoais e desportivas, cuja prática se assume fundamental nos atletas e equipas que querem ver todo o seu potencial desbloqueado.

A acelerada competitividade de qualquer modalidade desportiva exige, por parte dos técnicos e desportistas em geral, um conjunto de competências, atitudes e modelos de treino que terão de ir muito para além da componente meramente técnica e tática.

Talvez por isso, atletas como Tiger Woods, Lewis Hamilton, e Técnicos como José Mourinho ou Pep Guardiola tenham vindo a integrar nos seus formatos de trabalho uma atitude de coaching como fator diferenciador, motivador e facilitador para o Sucesso.

Por outro lado, a procura por serviços de Coaching Desportivo tem vindo a verificar um rápido crescimento nos últimos anos, por parte de atletas das mais diversas modalidades, dos escalões de formação até ao nível profissional e do alto rendimento.

1º Curso de Certificação em Coaching Desportivo e Treino Mental homologado pelo IPDJ – Instituto Português do Desporto e Juventude



INSTITUTO PORTUGUÊS DO
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.



MODELO

O **Curso de Certificação em Coaching Desportivo & Treino Mental**, insere-se num modelo progressivo de aquisição de conhecimentos, o qual dará ao participante, completa liberdade e flexibilidade na forma como pretende fazer a sua evolução.

Ainda assim, os participantes que pretendam frequentar apenas o Nível Inicial, sairão desta formação com conhecimentos e ferramentas que conseguem aplicar facilmente e mudarão a sua relação junto de atletas ou equipas.

Neste processo constam as seguintes etapas:



Após a conclusão do Nível Inicial os alunos dispõem de 12 meses para efetuarem a inscrição no Nível Avançado.

Destinatários:

- Treinadores, *Personal Trainer's*, Técnicos Desportivos e Atletas que se preocupam com o impacto dos aspetos mentais e comportamentais no Alto Rendimento;
- Diretores Desportivos e outros dirigentes que pretendam adquirir competências e conhecimentos de Coaching;
- Profissionais de Saúde que lidam com processos de recuperação de lesões
- Scouts e elementos de staff técnico de clubes
- Todos os Agentes Desportivos que pretendam desenvolver ou melhorar a Liderança junto de atletas e/ou equipas.
- *Coaches*, Psicólogos e todos aqueles que trabalham ou pretendem vir a trabalhar em ambiente desportivo ou outro.

Depois deste Curso conseguirá:

- Apoiar atletas e equipas a alcançar desempenhos de excelência
- Aplicar estratégias de comunicação que estimulam a Performance e a Motivação
- Aumentar o nível de Liderança e empatia com os atletas
- Aplicar técnicas de desbloqueio de crenças que limitam a performance desportiva
- Aplicar técnicas de treino mental no desporto
- Adquirir competências para ser um profissional de Coaching Certificado e reconhecido no mundo do desporto

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

NÍVEL INICIAL (21 h)

Online | Em Direto

- Coaching e seus benefícios
- A relação do Coaching com o Desporto
- Pressupostos do Coaching
- Estabelecer uma relação de Coaching
 - As competências-chave do Coaching
- *Coach* ou Treinador?
- Sistemas de Representação e padrões mentais do atleta
- Definição de Objetivos no Desporto
 - A Roda do Atleta
 - Plano de Ação: Dor, Prazer e Zona de Conforto
 - Programação Mental de Objetivos
- Foco, Controlo e Resultado
- O estilo de comunicação do Líder
- Padrões Linguísticos que aumentam o desempenho
- Emoções: o principal inimigo ou a chave do sucesso
- Rendimento e Potencial
- Treino Mental e Programação para o Sucesso



NÍVEL AVANÇADO (39 h + 20 h)

Presencial

- As diferentes fontes de Motivação e os Valores do Atleta
- Eliminar as Crenças que sabotam o Sucesso
 - *Reframing* – alteração do Foco Mental
- Linha do Tempo
- Lidar com a Perda de Motivação
- PNL – Programação Neurolinguística no Desporto
- Perceção, Projeção e Juízos de Valor
- Alteração de Estados Percetivos
- Gestão do Auto-diálogo do Atleta
 - Mindfulness
 - Visão Periférica
 - O que diria o teu maior fã?
- Lidar com pensamentos negativos
- O trabalho com Imagens e os segredos do Treino Mental
- Programar a mente para altos níveis de Confiança
- Ancoragem e Programação de Estados Emocionais
- Estruturar Sessões Individuais de Coaching
- Diagnóstico de Competências de Liderança para Treinadores
- O marketing e a promoção comercial da atividade de Coach Desportivo

METODOLOGIA E CERTIFICAÇÃO

Durante **60 horas** (21 horas – Nível Inicial + 39 horas – Nível Avançado) os formandos desenvolvem exercícios práticos dos temas abordados, desempenhando o papel de *Coach* e de *Coachee*, com vista à aplicação dos conhecimentos adquiridos.

Os alunos que pretendam obter o Diploma de Certificação com o título de ***Coach Desportivo Certificado*** deverão também:

- Aplicar um mínimo 6 horas de Coaching, sobre as quais o aluno dará feedback à COACHING DESPORTIVO®, acompanhado da respetiva documentação e relatórios de cada sessão de coaching.
- Ler e resumir um livro relacionado com a temática do coaching (sugerido pela COACHING DESPORTIVO® ou proposto pelo aluno).
- As ações acima referidas perfazem um total estimado de, pelo menos, **20 horas** de autoestudo

DATA, HORÁRIO E LOCAL

▪ Nível INICIAL | 21 horas | ONLINE

Março

- 13, 15, 16, 20, 22 e 23 (20:00-22:30)
- 29 e 30 (20:00-23:00)

▪ Nível AVANÇADO (Lisboa) | 39 horas | PRESENCIAL

Abril: 21 (18:00-23:00); 22, 23, 29 e 30 (9:30-19:00)

FACILITADOR | SÉRGIO GUERREIRO

É Licenciado em Relações Internacionais mas é no mundo da Gestão de Pessoas que tem consolidado o seu percurso. Com Pós-Graduações em Gestão de Recursos Humanos e em Gestão do Potencial Humano, complementou a sua formação com várias Certificações Internacionais em Coaching, em Programação Neurolinguística e em Treino Mental.



A sua ligação ao Desporto começou com o facto de ter sido árbitro de Futebol. É Diretor Executivo da COACHING DESPORTIVO® e desde 2005 tem desenvolvido processos de *Mental Coaching* a nível nacional e internacional, com diversos desportistas, nomeadamente com atletas olímpicos e futebolistas profissionais, tendo vindo a colaborar em projetos com a Federação Portuguesa de Futebol e Liga Portuguesa de Futebol Profissional. Hoje, Sérgio Guerreiro é uma referência no *Mental Coaching* de atletas de alto rendimento.

Numa primeira fase do seu percurso profissional desempenhou funções de coordenação e direção em empresas dos sectores bancário, imobiliário e das telecomunicações. Essa vasta experiência de gestão de equipas, complementada com a atuação em contexto desportivo, leva-o aplicar programas de treino e desenvolvimento de competências de Liderança com Gestores e Executivos de diversas empresas nacionais e multinacionais já que entende que “as empresas têm muito a aprender com o desporto”.

É professor universitário convidado para as áreas da Liderança e Coaching e colabora frequentemente com algumas publicações especializadas através de artigos de opinião, sendo também solicitado a abordar estes temas em palestras e conferências em Portugal e no estrangeiro.

COM QUE JÁ TRABALHÁMOS?

Enquanto *Mental Coach Sérgio Guerreiro* tem trabalhado com diversos desportistas/equipas de entidades como:



INVESTIMENTO

NÍVEL INICIAL Online (em direto)	NÍVEL INICIAL + NÍVEL AVANÇADO - Certificação
297 €	1097€

➤ **Possibilidade de pagamento fracionado** (contacte os serviços)

Refresh Vitalício

Os alunos poderão repetir integralmente o Nível que frequentaram, **as vezes que pretenderem**, por apenas 100 € (sujeito a disponibilidade).



“O Sérgio é, reconhecidamente e sem margem para dúvida, o melhor formador que alguma vez conheci”

Duarte Gomes

*Ex-Árbitro Internacional de Futebol
e Comentarador Desportivo*

O Curso inclui:

- Documentação em formato digital e outros materiais de apoio
- Certificado para todos os participantes (Homologado pelo IPDJ para os Treinadores + Créditos*)
- Diploma de Certificação com o Título de **Coach Desportivo Certificado** (para os alunos que cumpram os requisitos para esse efeito)
- *Coffee-breaks* (Nível Avançado)
- Real possibilidade de integrar a equipa da COACHING DESPORTIVO®



* Para efeitos de renovação de Cédula Profissional, serão atribuídos pelo IPDJ **2,1** créditos referentes ao Nível Inicial + **7,8** créditos referentes ao Nível Avançado (Componente de Formação Geral para Treinadores Técnicos de Exercício Físico)



“Quem trabalhar com o Sérgio Guerreiro vai ganhar novas ferramentas e mais recursos. As minhas expectativas foram claramente superadas!”

Joel Rocha
Treinador de Futsal

INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES:

- info@coachingdesportivo.pt
- 21 828 09 57

Criada em 2005, a Coaching Desportivo® é uma marca que opera sob a entidade jurídica da BizPoint Lda – **Entidade Formadora Certificada** pela DGERT – Direção-Geral do Emprego e das Relações do Trabalho.



As nossas ações de formação são certificadas pelo **IPDJ** - Instituto Português do Desporto e Juventude, possibilitando a atribuição de créditos para a renovação de Cédula de Treinador/Técnico de Exercício Físico/Diretor Técnico



Moradas

-R. Tomás Ribeiro, 10 R/C Dtº
1050-229 - Lisboa – PORTUGAL

www.coachingdesportivo.pt

