

# PNL Aplicada ao Desporto

Master Class (2 dias)



INSTITUTO PORTUGUÊS DO  
DESPORTO E JUVENTUDE, I.P.



LISBOA | 29 e 30 Junho

PORTO | 13 e 14 Julho



Parceria



## Apresentação

Cada vez mais, a componente mental é determinante no alcance de performances desportivas de excelência, merecendo uma crescente atenção por parte de atletas e treinadores.

A Programação Neurolinguística (PNL) tem demonstrado ser uma preciosa ferramenta no treino mental de desportistas, sendo muitas vezes incorporada nos processos de treino através de técnicas simples que ajudam a programar mentalmente todos aqueles que querem alcançar melhores resultados.

É neste contexto que este curso surge, apostando numa transmissão de conhecimentos apoiados numa forte componente prática, com vista a dotar os participantes com um conjunto de técnicas de aplicação imediata.

## Objetivos do Curso:

- Otimizar desempenhos desportivos com base nos princípios e técnicas de Programação Neurolinguística (PNL), potenciando resultados de forma mais fácil

## Com este curso conseguirá:

- ✓ Compreender as potencialidades da PNL no treino mental de atletas
- ✓ Tornar conscientes processos mentais inconscientes, otimizando desempenhos
- ✓ Ativar, gerir e otimizar estados emocionais positivos com técnicas de PNL
- ✓ Comunicar de forma positiva, motivadora e envolvente
- ✓ Desbloquear relações humanas com impacto no desempenho
- ✓ Reenquadrar realidades percecionadas como negativas, em positivas

## Este curso destina-se a:

- Treinadores, Personal Trainer's, Técnicos Desportivos e Atletas que se preocupam com o impacto dos aspetos psicológicos e comportamentais no Alto Rendimento
- Profissionais de Saúde que lidam com processos de recuperação de lesões
- Hipnoterapeutas
- Coaches, Psicólogos e todos aqueles que trabalham ou pretendem vir a trabalhar em ambiente desportivo
- Diretores Desportivos e outros dirigentes que pretendam adquirir competências e conhecimentos de Treino Mental



## Conteúdo Programático:

### 1- Introdução à PNL e suas potencialidades no Desporto

- A história, a definição, os princípios básicos e as aplicações da PNL

### 2- Os três pilares fundamentais: Talento; Empenho; Estado Emocional

### 3- Os jogos da mente

- O jogo interior e o jogo exterior
- Funcionamento da Mente através do Modelo de Comunicação da PNL

### 4- Gestão Emocional: Alteração e Ativação (anytime; anywhere!)

- Técnicas de Centragem
- Transformação de estados emocionais com submodalidades
- Transformação de estados emocionais associados a “relações-problema”
- Redução / Eliminação da ansiedade em situações futuras
- Ancoragem de estados

### 5- Programação de estados no futuro

- Instalação de objetivos no futuro

### 6- Comunicação

- Os Sistemas de Representação e a linguagem
- Padrões linguísticos potenciadores e limitadores
- Níveis neurológicos de comunicação
- Dar e Receber Feedback

### 7- Reenquadramento

- Exemplos e práticas de reenquadramento (contexto, conteúdo e significado)

## Perfil da Facilitadora

### MARIA MANUEL MENDES



Licenciada em Informática de Gestão de Empresas pelo ISCTE é também Mestre em Comportamento Organizacional pelo ISPA.

É Coach e Trainer em Programação NeuroLinguística (PNL), sendo Fellow Member Trainer IANLP. É ainda certificada internacionalmente em DISC®, Panorama Social, Time Line Therapy®, entre outras.

Criadora e Fundadora da Ownrising® - Coaching & Training, atua no desenvolvimento do potencial humano em contexto empresarial, pessoal e desportivo, atuando com pessoas individualmente e equipas.

Acredita genuinamente que todos os Indivíduos e Organizações, têm dentro de si os recursos que necessitam para atingir os resultados desejados e que, as grandes transformações ocorrem sempre de dentro para fora, a partir da essência de cada um.

Apassionada pelo desporto, foi ginasta durante mais de 20 anos, participando em vários eventos Nacionais e Internacionais. Na área do Desporto procura promover junto de atletas e treinadores a descoberta dos recursos individuais que respondem à pergunta “qual a diferença que faz a diferença em atletas e equipas de alta competição?”



## Investimento

Valor Normal	Ex-alunos COACHING DESPORTIVO® e OWNRIISING®
180 € (isento de iva)	160 € (isento de iva)

### O Curso inclui:

- Documentação em formato digital
- Certificado para todos os participantes (Homologado pelo IPDJ para os Treinadores + Créditos – Componente de Formação Geral)
- Outros materiais de apoio

### Informações e Inscrições:

- 21 828 09 57 | 935 525 722 | 914 340 433
- info@coachingdesportivo.pt | info@ownrising.pt



Entidade Formadora:

**BizPoint, Lda**

