



CURSO PARA REVALIDAÇÃO DO TÍTULO DE TREINADOR DESPORTIVO

COACHING E MINDSET NO DESPORTO

2UC – 10H DE FORMAÇÃO

No âmbito da formação contínua de treinadores de Desporto um tema relacionado com a Otimização de Neuro Estratégias e Mindset do Atleta-Treinador é fundamental no desenvolvimento das suas competências profissionais.

Mais do que nunca hoje sabemos que o bom desempenho desportivo se relaciona com o alinhamento pessoal, a motivação da equipa e a capacidade de se comunicarem aberta e claramente. Hoje em dia grandes equipas e atletas de renome investem na Alta Performance, na Clareza, Foco, Bem-Estar e Alinhamento dos seus membros para melhorar resultados e construir equipas mais estáveis.

Esta formação tem uma abordagem teoria/científica e grande parte incide na abordagem prática o “saber estar/saber fazer”. Em cada módulo são abordadas estruturas e modelos teóricos que servem de base aos exercícios e dinâmicas práticas de aplicação.

PÚBLICO ALVO

Esta formação dirige-se em primeiro plano a atletas-treinadores que estejam na condição de revalidar o seu título profissional e que trabalhem com atletas-alunos em competição e igualmente a atletas e membros de equipa de apoio ao desporto.

OBJETIVOS GERAIS

A formação em causa de 10h repartidas em dois meios dias (5h) tem como objetivos gerais:

1. Ajudar na obtenção resultados mais sustentáveis e alinhados.
2. Aumentar a motivação da equipa através da partilha, clareza de objetivos bem elaborados.
3. Dar a conhecer praticas para resgate de níveis de confiança.
4. Permitir a maior organização no trabalho da época desportiva seguindo modelos de objetivos específicos e planos intencionais de trabalho.
5. Melhorar a comunicação entre a equipa, desenvolvendo o rapport entre a dupla.
6. Ativar um Mindset mais possibilitador tomando consciência e alterando padrões linguísticos externos e dialogo interno.
7. Otimizar o foco e eliminar as distrações.
8. Transformar crenças limitadoras em possibilitadoras utilizando o questionamento do Meta Modelo da PNL, ganhando assim maior serenidade e diminuindo os níveis de ansiedade.

DURAÇÃO E CALENDARIZAÇÃO

- 1º Dia – 5h
- 2º Dia – 5h

ORGANIZAÇÃO GERAL

| MODULOS | OBJECTIVOS | CONTEÚDOS | HORAS |
|---------------------------------------|--|---|---------|
| RAPPORT – LIGAÇÃO E EMPATIA | Gerar confiança no processo de comunicação. | <ul style="list-style-type: none"> • Enquadramento científico. • Pacing, Leading, Mirroring e Matching. • Padrões de comunicação (introdução). | 75 min |
| FISIOLOGIA E ESCOLHA DE ESTADO | Melhorar a capacidade de gerir emoções e estados em curto espaço de tempo e como prática regular. | <ul style="list-style-type: none"> • Relação: pensamentos – emoções – fisiologia – ação – resultados • Modelo de alinhamento para gerir emoções. • Perguntas poderosas baseadas no estudo de Virginia Satir e Milton Erickson. • Cadeia de excelência. | 85 min |
| ANCORAGEM | Reforçar comportamentos possibilitadores e aceder a estados desejados quando e onde quiser. | <ul style="list-style-type: none"> • Definição de ancora. • Pressupostas de uma ancora eficaz. • Comunicação Verbal, Não Verbal e Para verbal da equipa. • Instalação de ancoras cinestésicas e espaciais. | 135 min |
| CRENÇAS E CONFIANÇA | Alterar crenças e padrões de comunicação limitadores para uma comunicação possibilitadora e voltada para as soluções. | <ul style="list-style-type: none"> • Debate em grupo sobre confiança: obstáculos, hábitos de sucesso e perigos do excesso de confiança. • Definição de crença. • Modelo para alterar crenças • Meta programas: definição e exemplos • Características do discurso e diálogo interno. | 125 min |
| RECURSOS E COMPETÊNCIAS | Desenvolver a clareza de objetivos bem elaborados e específicos. Conseguir criar estratégias alinhadas de planos que gerem resultados pretendidos. | <ul style="list-style-type: none"> • Origem do medo: trauma, recursos e desalinhamento competências-tarefa. • Objetivos SMART_PE • Objetivos bem elaborados • Pacote verbal da PNL • Timeline no resgate de estados e competências | 175 min |

CONTEÚDOS DIA 1

Componente Teórica

I - RAPPORT – LIGAÇÃO E EMPATIA

Enquadramento científico.
Pacing, Leading, Mirroring e Matching.
Padrões de comunicação (introdução).

II - FISIOLOGIA E ESCOLHA DE ESTADO

Relação: pensamentos – emoções – fisiologia – ação – resultados.
Modelo de alinhamento para gerir emoções.
Perguntas poderosas baseadas no estudo de Virgínia Satir e Milton Erickson.
Cadeia de excelência.

III - ANCORAGEM

Definição de ancora.
Pressupostas de uma ancora eficaz.
Comunicação Verbal, Não Verbal e Para verbal da equipa.
Instalação de ancoras cinestésicas e espaciais.

Componente prática

RAPPORT – LIGAÇÃO E EMPATIA

Pacing e Leading exercício prático.
Dinâmica a 5 sobre Backtracking, comunicação verbal, Não verbal e Para verbal.

FISIOLOGIA E ESCOLHA DE ESTADO

Cadeia de excelência para escolha de estados.

ANCORAGEM

Exercício a dois sobre comunicação através da fisiologia.
Circulo de excelência com ancoras individuais.

CONTEÚDOS DIA 2

Componente Teórica

IV - CRENÇAS E CONFIANÇA

Definição de crença.

Modelo para alterar crenças

Meta programas: definição e exemplos

Características do discurso e diálogo interno.

V - RECURSOS E COMPETÊNCIAS

Origem do medo: trauma, recursos e desalinhamento
competências-tarefa.

Objetivos SMART_PE.

Objetivos bem elaborados.

Pacote verbal da PNL.

Time Line no resgate de estados e competências.

Componente prática

CRENÇAS E CONFIANÇA

Debate em grupo sobre confiança: obstáculos, hábitos de
sucesso e perigos do excesso de confiança.

Diálogo Interno – negociação segundo Carmen Bostic St
Claire

RECURSOS E COMPETÊNCIAS

Construção de objetivos com Metáforas 3D.

Exercício prático espacial para resgate de recursos e
estados desejados.

Timeline – Visualização

Reflexão no manual.

PROGRAMA DETALHADO

| 1º DIA | | |
|---------------|--|---|
| Horário | Conteúdos | Atividade |
| 14h – 14h30 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Boas-vindas. ○ Apresentação do formador e formandos. ○ Exposição dos objetivos da formação e de cada módulo. | <ul style="list-style-type: none"> ○ Dinâmica de grupo A |
| 14h30 – 15h40 | I - RAPPORT – LIGAÇÃO E EMPATIA <ul style="list-style-type: none"> ○ Acuidade Sensorial ○ Breve história do Rapport – Milton Erickson ○ Enquadramento científico. ○ Pacing, Leading, Mirroring e Matching. ○ Padrões de comunicação (introdução). | <ul style="list-style-type: none"> ○ Visualização de apresentação. ○ Exercício experiencial 1 - Pacing e Leading ○ Exercício experiencial 2 - Backtracking, comunicação Verbal, Não verbal e Para verbal. ○ Debate de sugestões relacionadas com o tema partilha. |
| 15h40 – 16h00 | Intervalo | |
| 16h00 – 17h05 | II - FISILOGIA E ESCOLHA DE ESTADO <ul style="list-style-type: none"> ○ Definição neurocientífica de emoção e sentimento. ○ A ciência por trás da emoção e de estados indesejados como: medo, insegurança, ansiedade. ○ Mecanismo: emoção-pensamento-fisiologia-ação-resultados. ○ Modelo de alinhamento para gerir emoções. ○ Perguntas poderosas baseadas no estudo de Virgínia Satir e Milton Erickson. | <ul style="list-style-type: none"> ○ Dinâmica de grupo B ○ Exercício experiencial 3 – Fisiologia/emoções/pensamentos – POWER POSE ○ Exercício experiencial 4 – Cadeia de Excelência: Demonstração da Cadeia de excelência para escolha de estados. ○ Cadeia de excelência 2 a 2. ○ Partilha. |
| 17h05 – 18h15 | III – ANCORAGEM <ul style="list-style-type: none"> ○ Definição de ancora. ○ Pressupostas de uma ancora eficaz. ○ Diferença entre ancora espacial, ancora cinestésica e ancora dinâmica/remota. ○ Instalação de ancoras cinestésicas. ○ Método para aplicação de ancoras e espaciais. | <ul style="list-style-type: none"> ○ Exercício experiencial 5 – Demonstração de ancoragem ○ Exercício experiencial 6 - Ancoras individuais: cinestésicas e espaciais. ○ Exercício experiencial 7 - Ancoras dinâmicas e remotas entre duas pessoas. |
| 18h15 – 19h00 | ENCERRAMENTO <ul style="list-style-type: none"> ○ Debate de ideias e experiências ○ Q&A ○ Reflexão no manual | <ul style="list-style-type: none"> ○ Debate em grupo. ○ Reflexão escrita no manual. |
| 2º DIA | | |
| 14h – 14h30 | <ul style="list-style-type: none"> ○ Boas-vindas. ○ Partilha sobre exercícios sugeridos e aplicação das técnicas na semana anterior. | <ul style="list-style-type: none"> ○ Dinâmica de grupo C |

| | | |
|----------------------|--|---|
| 14h30 – 15h15 | IV – CRENÇAS E CONFIANÇA <ul style="list-style-type: none"> ○ Debate em grupo sobre confiança: obstáculos, hábitos de sucesso e perigos do excesso de confiança. | <ul style="list-style-type: none"> ○ Debate em conjunto |
| 15h15 – 16h15 | IV – CRENÇAS E CONFIANÇA (cont) <ul style="list-style-type: none"> ○ Meta programas ○ Definição de crença. ○ Apresentação do modelo para identificar crenças limitadoras e transformar. ○ Meta Modelo da Programação Neurolinguística. ○ Consciencialização de discurso possibilitador e discurso limitador – características e padrões associados. ○ Dialogo Interno – negociação segundo Carmen Bostic St Claire | <ul style="list-style-type: none"> ○ Exercício experiencial 8 - Crenças ○ Exercício experiencial 9 - Dialogo Interno – negociação segundo Carmen Bostic St Claire |
| 16h15 – 16h35 | Intervalo | |
| 16h35 – 18h30 | V - RECURSOS E COMPETÊNCIAS <ul style="list-style-type: none"> ○ Origem do medo: trauma, recursos e desalinhamento competências-tarefa. ○ Objetivos SMART_PE. ○ Objetivos bem elaborados. ○ Pacote verbal da PNL. ○ Timeline no resgate de estados e competências. | <ul style="list-style-type: none"> ○ Dinâmica de grupo D ○ Construção de objetivos com Metáforas 3D. ○ Exercício experiencial 10 - resgate de recursos e estados desejados. ○ Timeline – Visualização ○ Reflexão no manual. |
| 18h30 – 19h00 | ENCERRAMENTO <ul style="list-style-type: none"> ○ Debate de ideias e experiências ○ Q&A ○ Reflexão no manual | <ul style="list-style-type: none"> ○ Dinâmica de grupo E |

Avaliação da ação e dos formandos

Na medida em que se trata de neuro estratégias e ação em contexto específico a avaliação baseia-se na observação, consciencialização e partilha de experiências que serão reflexo das competências adquiridas. Desta forma a avaliação será contínua e baseada na participação dos atletas e da sua motivação na prática dos exercícios.

Serão também momentos de avaliação as reflexões escritas feitas no manual e as partilhas em grupo.