



Descúbrete, aprende...
y mejora

Formación en Coaching Deportivo

Destinatarias/os

Destinado a aquellas personas que trabajen directamente con los deportistas, tales como entrenadores, monitores, delegados, preparadores físicos, directores técnicos, etc..., así como a todas aquellas personas del entorno deportivo interesadas en aprender a entender y mejorar el rendimiento de las personas que el rodean.

Objetivos

Proporcionar a los asistentes nuevos recursos y estrategias de trabajo y comunicación, analizar el entorno deportivo como entorno de aplicación del coaching, desarrollar destrezas y conocimientos acerca de la metodología del coaching, analizar cuáles son los bloqueos y limitaciones más comunes de los deportistas y proporcionar herramientas para trabajarlos.

Metodología

Este programa formativo se compone de varios niveles, a través de los que se va profundizando tanto en la práctica del coaching como en las variables que afectan al rendimiento deportivo y en las herramientas al alcance para potenciar los resultados.

Cada nivel puede ser cursado por separado, atendiendo siempre a los requisitos específicos que se requieren para el adecuado aprovechamiento de cada uno.

En cada módulo la metodología será práctica y vivencial, haciendo que cada asistente experimente los diversos contenidos a través de dinámicas y ejercicios, de manera que al finalizar cada módulo hayan adquirido las destrezas necesarias para llevarlos a su práctica real.

Se fomentará la participación y aportación de los/las asistentes en el desarrollo del mismo, de manera que se actúe sobre las situaciones reales y prácticas que más les estén afectando.

PIDE MÁS INFORMACIÓN:

96 106 74 03- 657 37 38 22

<http://www.tienescoach.com> - tienescoach@tienescoach.com

Nivel 1 - Iniciación al Coaching Deportivo

Contenidos

- | | |
|--|------------------------------|
| 1- ¿Qué es el coaching? ¿Para qué sirve? | 6- Metodología del coaching: |
| 2- Análisis del contexto deportivo. | a. Objetivos y Valores |
| 3- Competencias y habilidades del coach deportivo. | b. Percepción |
| 4- La comunicación del coach deportivo | c. Creatividad deportiva |
| 5- Compromiso y responsabilidad | d. Planes de acción |

Duración

Será de 12 horas lectivas.

Matrícula

110 € por alumno.

Nivel 2 - Coaching Deportivo Individual

Contenidos

- | | |
|---|--|
| 1. Enfoque individual del rendimiento deportivo | 3. El entrenamiento invisible |
| 2. La sesión de coaching deportivo | 4. La zona de confort deportiva |
| a. Compromiso del deportista | 5. Planes de acción y seguimiento |
| b. Modelos de sesión | 6. Detección de los obstáculos y bloqueos más frecuentes |
| c. Formulación de preguntas | 7. El final de la vida deportiva |

Duración

Será de 20 horas lectivas.

Inscripción y Matrícula

185 € por alumno. Será requisito indispensable haber realizado el Nivel 1 o acreditar haber recibido formación básica en coaching.

Nivel 3 - Herramientas de Coaching Deportivo

Contenidos

- | | |
|--|---|
| 1. Gestionar los cambios | 4. Herramientas de concentración y focalización |
| 2. Herramientas de autoconocimiento | 5. Herramientas de relajación |
| 3. Herramientas para trabajar obstáculos y bloqueos: | 6. Herramientas para periodos de lesiones: |
| a. Hábitos limitantes | a. Gestión del periodo de inactividad |
| b. Creencias limitantes | b. Preparación a la incorporación |
| c. Emociones limitantes | c. Gestión de la incorporación |

Duración

Será de 20 horas lectivas.

Inscripción y Matrícula

185 € por alumno. Será requisito indispensable haber realizado el Nivel 2 o acreditar haber recibido formación en coaching equivalente a 35 horas lectivas.

Nivel 4 - Introducción al Coaching de Equipos

Contenidos

- | | |
|------------------------------------|--|
| 1- ¿Qué es el coaching de equipos? | 4- Contexto deportivo de los equipos |
| 2- Concepto de grupo y de equipo | 5- El coach de equipo |
| 3- Visión global y sistémica | 6- Metodología del coaching de equipos |

Duración

Será de 12 horas lectivas.

Matrícula

110 € por alumno. Será requisito indispensable haber realizado el Nivel 2 o acreditar haber recibido formación en coaching equivalente a 35 horas lectivas.