

Ação de Formação

Escrito por Nádja Tavares
Quarta, 10 Janeiro 2018 00:00



Uma das questões mais colocadas no meio desportivo é: "Como me mantenho motivado o tempo suficiente para alcançar os meus objetivos?" Começar é fácil, o desafio surge quando o tempo passa e só estamos a meio do caminho.

Há atletas que se focam em campeonatos que só acontecem anualmente, a cada dois anos, e no caso dos Jogos Olímpicos, a cada quatro anos...

Para estes que conseguem, qual é a fórmula? Como se mantêm motivados? Como mantêm o foco? Como mantêm a consistência nos treinos, em termos de intensidade, vontade e evolução?

Nesta Ação de Formação, estas e outras questões relacionadas serão respondidas, como por exemplo, como traçar objetivos corretamente? Porque perdemos a motivação? Como lidar com imprevistos?

Abaixo seguem os detalhes

- **Data** 20 de Janeiro
- **Hora** 10H00 - 13H00
- **Local** Centro de Treino de Jamor
- **Créditos** 0,6
- **Valor** 15.00€

Inscrições [aqui](#) . Para mais informações enviar e-mail para: tavaresnadia@gmail.com

Ação de Formação

Escrito por Nádía Tavares
Quarta, 10 Janeiro 2018 00:00
