



A DreamAchieve está a preparar mais uma formação "Treino Mental e Alta Performance". Esta consiste em um conjunto de ferramentas e conteúdos da Psicologia do Desporto e Performance e do Coaching, aplicados ao treino e competição.

Desta forma poderá ter interesse para atletas, treinadores, professores e outros agentes desportivos.

A Ação de Formação decorrerá ao longo dos dias 15, 16 e 17 de Fevereiro, na cidade do Porto, na Junta de Freguesia de Valongo. Dia 15 iniciará às 14:00, e dia 17 terminará às 19:30.

A duração do curso serão 25 Horas, o que para treinadores que queiram renovar cédula dará direito a 5 Créditos pelo IPDJ.

As inscrições são até dia 12 de Fevereiro. Acrescenta-se que a última edição ficou esgotada.

Os horários detalhados são:

Dia 15 de Fevereiro: 14:00-18:00/ 19:00-22:00

Dia 16 de Fevereiro: 9:00-13:00/ 14:30-18:30/ 20:00-22:00

Dia 17 de Fevereiro: 9:00-13:00/ 14:30-18:30

Os Módulos serão:

Módulo 1: Introdução, enquadramento e conceitos

Módulo 2: Ferramentas Básicas

Módulo 3: Técnicas de Mudança Comportamento (Pensamento e Estado)

Módulo 4: Motivação e Objetivos

Módulo 5: Personalidade

Módulo 6: Comunicação e Motivação

Módulo 7: Funcionamento das Equipas

Módulo 8: Mindfulness e Desporto

Módulo 9: Discussão de Casos Práticos

Módulo 10: PNL aplicada ao Desporto

[Neste formulário](#) pode realizar a inscrição, se assim desejar.

Para mais informações envie um email para: geral@dreamachieve.pt

{youtube}L3oaF7jD-Uk{/youtube}

[Realiza o Programa de Treino Mental Athlete's Mind](#)

[Lê o Blog da DreamAchieve](#)

[Ouve o nosso Podcast](#)