



PROGRAMA DE PROMOÇÃO DE TALENTO DESPORTIVO

Novembro 2018

Supera.TE Jovens – sessões 90 min	Supera.TE Pais/Educadores – sessões 90 min
<p>1ª sessão: “A motivação no desporto”</p> <p>2ª sessão: “Como gerir a minha motivação”</p> <p>3ª sessão: “As emoções no desporto”</p> <p>4ª sessão: “Como gerir as emoções?”</p> <p>5ª sessão: “Mindfulness”</p> <p>6ª sessão: “Ser autoconfiante”</p> <p>7ª sessão: “Superação”</p> <p>8ª sessão: “Nutrição desportiva”</p> <p>9ª sessão: “Prevenção de lesões”</p> <p>10ª sessão: “Plano B: e se o desporto falhar?”</p> <p>11ª sessão: “Team Coaching”</p> <p>12ª sessão: “Team building Supera.Te”</p>	<p>1ª sessão: “Gestão de expectativas”</p> <p>2ª sessão: “Gestão de situações difíceis”</p> <p>3ª sessão: “O outro lado de ser um pai / educador de um atleta de competição”</p> <p>4ª sessão: “Treino de competências emocionais para pais / educadores”</p>
Supera.TE Treinadores – sessões 240 min	Supera.TE Dirigentes – sessões 180 min
<p>1ª sessão: “Comunicar e persuadir”</p> <p>2ª sessão: “Como motivar os atletas”</p> <p>3ª sessão: “Como otimizar o desempenho como treinador”</p> <p>4ª sessão: “Desafios Específicos dos Desportos de equipa e individuais”</p>	<p>1ª sessão: “Liderar, comunicar e negociar”</p> <p>2ª sessão: “Otimizar a eficácia das equipas no clube”</p> <p>3ª sessão: “Gestão e desenvolvimento do clube”</p>