



PREPARACIÓN MENTAL DEPORTIVA

Quantumbcn

FORMANDO COACHES
DESDE HACE MÁS DE
10 AÑOS

Nuestra escuela de Coaching Q-School ha formado ya a más de 100 coaches. Nuestros profesores son profesionales de la Psicología, la Preparación Mental y el Coaching, activos en este ámbito.

PREPARACIÓN MENTAL
DEPORTIVA

Formación con herramientas prácticas y sólidas teorías, rigurosa, divertida, útil y accesible. Un curso impartido por Coaches-Trainers de enorme experiencia, sólida formación y que trabajan en el mundo del deporte.

COACHING CON
NEUROCIENCIAS

Nuestro método se apoya en la Psicología Deportiva y las Neurociencias. Somos miembros de ANE-Academy (Academia de Neurociencias y Educación de Alemania). Usamos las más novedosas herramientas de las Neurociencias, la Psicología Deportiva, el Coaching y la PNL.

A quién nos dirigimos

ADQUIERE LAS
CONOCIMIENTOS DE LOS
ASPECTOS
MENTALES/EMOCIONALES
QUE ENTRAN EN JUEGO EN
EL DEPORTE

- Deportistas
- Entrenadores de deportes colectivos.
- Entrenadores de deportes individuales.
- Profesores del área deportes de Escuelas, Colegios, Institutos y Universidades.
- Directores deportivos.
- Coaches que quieren especializarse en el mundo del deporte.
- Psicólogos que quieren especializarse en el mundo del deporte.

Objetivos

FORMACIÓN EN PREPARACIÓN MENTAL DEPORTIVA. TEORÍAS Y HERRAMIENTAS

- Dotar a los/as alumnos/as con teorías y herramientas surgidas de las últimas investigaciones científicas, adaptadas a la realidad del deporte actual. Aprenderás con Neurociencias, Psicología Deportiva, Coaching y PNL.
- Adquirir conocimientos sobre los aspectos mentales/emocionales que entran en juego en el deporte.
- Formarse para introducir los aspectos mentales/emocionales en tus habituales entrenamientos.
- Formarse para poder actuar como Preparador/Entrenador mental.
- Formarse para entender el rol y beneficios de tener un Preparador/Entrenador mental y valorar si tiene que ser interno o externo.
- Te formarás con profesionales muy experimentados, excelentemente formados, que trabajan en el mundo del deporte y a los que les apasiona el deporte.
- Ser más competitivo en el mercado laboral.

Programa

Módulo 01

LIDERAZGO Y HABILIDADES DE UN/A PREPARADOR/A MENTAL DEPORTIVO

- Habilidades clave del Liderazgo Coaching.
- El entrenador/a como modelo de conducta.
- Comunicar y crear un fuerte lazo humano: conectar, sintonizar e influenciar para luego liderar. Generar Rapport, Escuchar activamente, Preguntar para generar conciencia (no tantas instrucciones). Dar y Pedir Feedback. Transformar la actitud de Víctima en una actitud Proactiva.
- Crear equipos con: Compromiso, Aprendizaje, Foco, Placer, Rendimiento y Éxito sostenibles.

Módulo 03

EL DEPORTISTA, UN SER EMOCIONAL Y CARGADO DE PENSAMIENTOS Y CREENCIAS

- Neuroquímica del deportista: dopamina, serotonina, adrenalina y oxitocina.
- La motivación, la autoestima, la autocrítica, la autodisciplina, el miedo, la ansiedad, el estrés, la euforia y la frustración.
- Gestionar la atención y la concentración.
- La gestión emocional y los niveles de energía/activación, motivación, pensamientos y creencias de un deportista: elementos que un Coach debe aprender a detectar y gestionar para ayudar a sus equipos a crear hábitos adecuados, mejorar, cambiar.

Módulo 02

EL ARTE DE TRABAJAR CON OBJETIVOS

- Escribir/Aprender a definir objetivos que fomenten confianza y motivación.
- Creación de hábitos: Disparador, Ritual y Recompensa.
- Objetivos SMART.
- Objetivos de: Proceso, Rendimiento y Resultado.
- Objetivos individuales y colectivos.
- Objetivos de Entrenamiento y Competición.
- Objetivos de Corto, Mediano y Largo Plazo.
- ¿Jugar para divertirse o para ganar?
- Competir, Mejorar y Dar lo mejor como objetivos permanentes.

Módulo 04

GESTIÓN DEL TALENTO, GESTIÓN DE EQUIPOS

- Gestionar a los más talentosos y a los menos talentosos: crear sinergias.
- Crear jugadores de equipo comprometidos, con reglas claras, motivados y exitosos, con una ética y una cultura de trabajo y alto rendimiento.
- ¿Qué clase de conductas y actitudes son adecuadas y cuáles no lo son en un equipo?
- Fomentar la cohesión, la cooperación, la competitividad y la excelencia.
- El individuo al servicio del colectivo y el colectivo al servicio del individuo

Programa

Módulo 05

EL DEPORTISTA Y SU ENTORNO

- Entender y gestionar la influencia del entorno en el deportista: madres, padres, familiares, parejas, amigos, público, redes sociales, imagen física.

Módulo 06

SER UN/ENTRENADOR/A EXIGENTE QUE EJERCE UNA PRESIÓN ADECUADA Y GESTIONA LOS ERRORES

- Gestionar errores de manera autónoma y aumentar su rendimiento.
- Trabajar con lesionados, entender la frontera entre pasión y obsesión: actuar consecuentemente.
- Graduar los esfuerzos, detectar la sobrecarga física y mental al entrenar/competir.
- Aburrimento, rutinas y espontaneidad creativa.

Módulo 07

MENTALIZACIÓN DEL/DE LA ENTRENADOR/A

- Saber analizar.
- Ver los detalles y el conjunto.
- Tomar decisiones adecuadas. Actuar oportunamente.
- Autocontrolar su estrés.
- Ser un excelente comunicador (escuchar, observar, preguntar, dar y recibir feedback, asertividad).
- Conectar, sintonizar e influir.
- Saber concentrarse.
- Demostrar autoconfianza. Generar confianza, ilusión y pasión.
- Ser coherente, claro y honesto.
- Dirigir al equipo con objetivos y un estilo definido.
- Comprometerse.
- Estar automotivado y generar motivación.
- Apoyar. Aceptar los errores.
- Saber disculparse.

Metodología

Formación Online que consta de:

- “Learning by doing”, aprendemos haciendo. Usamos Role Playing y ejercicios individuales y grupales on-line. Usamos los “Estudios de Casos”. Formación pensada y ejecutada para profesionales que ejercen a diario en clubes deportivos o escuelas/colegios/universidades y que necesitan herramientas concretas y prácticas para aplicar y resolver los retos diarios.
- Cuidamos la solidez teórica de la formación: ofrecemos vídeos, artículos y conceptos en pdf, con las ideas claves necesarias para entender mejor el “Qué, el Por Qué, el Cuándo y el Cómo”.
- Nos basamos en estudios y teorías que provienen de: Neurociencias, Psicología Deportiva, Coaching y PNL (Programación Neurolingüística).
- Nuestra formación es impartida por un grupo de Trainers heterogéneo. Juntos suman una gran experiencia en el campo de la Psicología Deportiva, de las Neurociencias, la Preparación Mental, el Coaching y del Deporte Profesional de Élite.
- Conocerás el ÚNICO TEST QUE MIDE LOS FACTORES QUE INTERVIENEN EN LA MOTIVACIÓN EN EQUIPOS DE DEPORTES FORMATIVOS: “Informe de estado motivacional” (Switch on Sports). Podrás incorporarte en nuestro proyecto.

Fundamentos teóricos

Principales fundamentos teóricos de la formación

- **Neurociencias:** Somos miembros de ANE-Academy (Academia de Neurociencias Educación-Alemania). Utilizamos los conocimientos derivados de las más recientes investigaciones en Neurociencias de prestigiosas Universidades de Alemania y USA. Conocerás qué sucede en el cerebro, la mente y el cuerpo de un deportista en sus distintos momentos. Sabrás cómo incentivar determinados neurotransmisores y hormonas y con ello, generar estados mentales y emocionales y adecuados, influyendo así en el rendimiento.
- **Psicología deportiva y Preparación mental:** Tenemos formación en Psicología, Psicología deportiva y Preparación mental. Utilizamos las diversas teorías y herramientas prácticas, imprescindibles para crear estados emocionales, actitudes, pensamientos, creencias y conductas adecuadas y sostenibles en los deportistas.
- **Coaching:** Tenemos Formación Certificada en Coaching, lo que nos permite ofrecerte los conceptos y herramientas para que consigas el éxito sostenible en ti y en tus deportistas.
- **PNL:** Tenemos Formación Certificada en PNL, lo que nos permite ofrecerte conceptos y herramientas para gestionar mejor las percepciones, los pensamientos y creencias, y así crear entornos exitosos a través del tiempo con tus deportistas.

Algunas acreditaciones de los formadores

Preparador mental para deportistas:



Entrenador Superior de Baloncesto



MBA en administración de empresas deportivas



Coaches certificados:



Psicólogo

Ludoformador:



Neurotrainer:



Psicólogo social



StrategicProblemSolver:



Practitioner en PNL:



PRECIO Y CONDICIONES

750€ (IVA incluido).

Más de 15 hrs. de clases online grabadas (serán visionadas bajo demanda en la plataforma de formación online de cursos Moodle de Quantumbcn).

Incluye 13 sesiones quincenales de mentoría de 2 hrs. de duración cada una en directo (vía zoom).

Horario: cada dos lunes de 15:00 a 17:00 hrs.

Incluye foro en Moodle y moderación semanal del mismo.

Si Quantumbcn cancelara el curso, reembolsará el 100% del dinero recibido. Si un/a inscrito/a cancelara su participación por cualquier motivo, no se devolverá el dinero abonado.

SISTEMA DE EVALUACIÓN

Para completar con éxito el curso se requiere cumplir con los siguientes requisitos: Visualización de las clases on-line grabadas (100%).

Quantumbcn recomienda la asistencia a las sesiones de mentoría (mínimo de 10) para un aprendizaje profundo de los contenidos.

Formadores

GUSTAVO LÓPEZ BEHAR



Psicólogo (Especialidad Organizacional), Master en Psicología Social, Ludoformador, Master en Strategic Problem Solving, Practitioner en PNL, Coach Profesional Certificado, (Certificado nº 10046-ADESCO), Director Programa de Formación Certificada en Coaching de Quantumbcn, Neurotrainer (ANE Academy-Alemania), Inteligencia Emocional y Habilidades Directivas (Master en AENOR). Trabaja como Trainer y Coach en diversas Empresas (Siemens, BASF, DKV, Bayer, Sharp, Ricoh, Audi, Sarfa, Asturiana de Zinc, Catalonia Ceramic, Idealista.com, Xerox, Acesa-Abertis); Organizaciones (Ayuntamiento de Badía del Valles, INAP-Instituto Nacional de Administración Pública, ATC (Agencia Tributaria de Cataluña); Instituciones Educativas-Universidad de Lasalle, EADA; y Deportivas-Club de Golf Terramar, Club Nautic El Masnou, David Lloyd-Club Turo. Director del departamento de Formación en Quantumbcn. Coach Director del proyecto Switch on Sports-Quantumbcn: Informe de estado motivacional para deportistas de formación en clubes y escuelas: interviene en la formación a entrenadores de numerosos clubes deportivos y en el asesoramiento a padres y madres de los deportistas de dichos clubes.

Formadores

SOPHIE ROUSSEAU



Master Internacional en Coaching, nivel Experto, por el IEC (Instituto Europeo de Coaching). Postgrado en Preparación Mental para deportistas por la Universidad Blaise Pascal, Clermont-Ferrand, Francia. Coach Profesional Senior, certificado N° 10292-AESCO – Asociación Española de Coaching. Coach PCC de la ICF – International Coach Federation. Postgrado en Ciencias de la información y periodismo por la Universidad de la Sorbona, París, tengo un Background de 10 años ejerciendo como periodista en el ámbito deportivo. Acompaño a deportistas/entrenadores/equipos de alto nivel a superar barreras mentales/emocionales a la hora de competir para ayudarles a alcanzar el más alto rendimiento deportivo. Además soy Formadora y Trainer en entornos internacionales y multiculturales, imparto mis sesiones o formaciones en 4 idiomas francés, español, catalán, inglés. Coach del proyecto Switch on Sports-Quantumbcn: Test de estado motivacional para deportistas de formación en clubes y escuelas: interviene en la formación a entrenadores de numerosos clubes deportivos y en el asesoramiento a padres y madres de los deportistas de dichos clubes.

Formadores

JORGE JUAN SOBREVIELA



Graduado en Psicología por IE University (España) y Psicología Deportiva por University of Leeds (UK). Life-Coach; certificado en Coaching (ASESCO) por Quantumbcn. Psicólogo Educativo responsable del departamento de Orientación y Gestión del Talento del Colegio Británico “Alnoor International School” en Kuala Lumpur, Malasia. Director del Proyecto de “Career Coaching: IKIGAI from 0 to Infinite. Director del Proyecto “educANDO”: Formación de maestros basado en Psicología Positiva, Coaching y PNL. Director del Proyecto: “Búsqueda Proactiva Laboral y Recursos Disponibles para Personas con Discapacidad”. Gestión y Desarrollo del Talento de Equipos Profesionales basado en Career Coaching para ILUNION Hotels del Grupo Social ONCE. Entrenador Mental de deportista de Alto Rendimiento y de Equipos de Fútbol, actualmente de un equipo de División 1B Femenino grupo Norte. Fundador del equipo de fútbol y agencia deportiva, Renaissance Football Club en Kuala Lumpur (Malaysia). Coach y representante de jugadores de fútbol. Creación de talleres y Coaching Educativo para Delivering Happiness at School, (Barcelona, España).

Formadores

ROGER ESTELLER



Nacido en Barcelona (1972) es uno de los jugadores españoles de baloncesto más reconocidos y laureados de la década de los 90. Como profesional militó en grandes equipos, como el F.C. Barcelona, el TDK Manresa o el ÉB Pau-Orthez de Francia, en los que recogió numerosos títulos colectivos e individuales. Además ha sido internacional en numerosas ocasiones por las selecciones catalana, española y europea. A partir de su experiencia, Roger Esteller ha desarrollado una potente herramienta de análisis de estado motivacional específica del deporte de formación y amateur: SWITCH ON SPORTS. Actualmente, está considerado un destacado conferenciante, coach y asesor motivacional. Tiene un MBA en Administración de Empresas, Entrenador Superior de Baloncesto, Coach certificado ADESCO y actualmente está cursando el Grado de Psicología.



www.quantumbcn.com