

COL-LABORACIONS AMB EL PATRONAT MUNICIPAL DE CASTELLÓ

1. TALLER SOBRE LA MOTIVACIÓN EN EL DEPORTE, VISUALIZACIÓN Y GESTIÓN DEL ESTRÉS

22 de octubre de 2011

¿Cuánto tiempo dedicas a tu preparación física?

Sea el deporte para tí un hooby o un trabajo, con seguridad dedicas tiempo y esfuerzo en mejorar tus marcas, tu técnica y táctica.

Cuando compites tu cuerpo es el vehículo y tu mente el motor ¿cuánto tiempo dedicas a su entrenamiento y preparación, a su puesta a punto?

Estar motivado, tomar el control de nuestras emociones y gestionar nuestros niveles de estrés son aspectos necesarios para desarrollar todo nuestro potencial y afrontar todas las situaciones de la competición, además de proporcionarnos tranquilidad y equilibrio cuando no estemos compitiendo. "No es lo que tienes, sino el cómo lo uses lo que marca la diferencia" (Zig Ziglar).

-Por Loli Saiz, Coach personal, especialidad Coaching deportivo por IESEC-HUMAN www.iesec-human.com, Certificación Internacional de Coachig dinámico de Equipos por Biocomtotal. www.biocomtotal.net, Técnico Sinergológico (Especialista en comunicación No verbal) por ESSIN (Estudios superiores en Sinergología) www.comunicacionnoverbal.es. Formadora de Profesores de Pilates para Apta Vital Sport. Profesora de clases Curriculares en la Universidad Jaime I y Universidad de Valencia. Ponente en Forums internacionales. Redactora para la revista digital especializada en desarrollo y crecimiento personal www.newsyoucoach.com

Horario: 10.00-14.00h

Nº plazas: 20

Precio: 40€/persona (35€/alumnas/os UJI, socios/as Piscina Provincial y participantes en Programas "Actividad Física y Salud" del Patronat D'Esports Castelló).