

Ψυχολογικές Δεξιότητες για Αθλητές

«Προπονώ την ψυχολογία μου & πιάνω τις δυνατότητες μου»

Ένα σπονδυλωτό, διαδραστικό & βιωματικό Workshop με εισηγητή τον κ. Βαγγέλη Βερτόπουλο – *Life, Executive & Athletes' Psychological Coach*

Σάββατο, 3 Φεβρουαρίου 2018 (09.30 – 16.30)

@diaplous Training Experience Concept

(Λεωφ. Σπάτων 44, Γέρακας – έξοδος 15 Αττικής Οδού)



Πληροφορίες / Κρατήσεις: 211-0121851

Θεματολογία:

- ❑ Προπονώ το σώμα μου και προπονώ το μυαλό μου (Η χρησιμότητα και το περιεχόμενο αυτού που ονομάζουμε «Αθλητική Ψυχολογία»)
- ❑ Προπονούμαι και αγωνίζομαι συνειδητά (Πώς η συγκέντρωση και η προσοχή μου μπορούν να με βοηθήσουν στην πιο ποιοτική προπόνηση και στην καλύτερη απόδοσή μου στον αγώνα)
- ❑ Ελέγχω την ένταση μου (Psych-up & Psych Down τεχνικές)
- ❑ Σωματικός/Μυϊκός Πόνος: Μαθαίνω να τον αντέχω
- ❑ Τεχνικές αντιμετώπισης του άγχους

Χαρακτηριστικά:

- Το workshop έχει διαδραστικό / βιωματικό χαρακτήρα ώστε οι συμμετέχοντες να μπορούν να συνειδητοποιούν (οι ίδιοι περισσότερο παρά να διδάσκονται) και να κάνουν κτήμα τους με ενεργό τρόπο τις γνώσεις και τις δεξιότητες
- Θα γίνει χρήση video, ηχητικών ερεθισμάτων και διαδραστικών παιχνιδιών καθώς και ασκήσεων συνεργασίας

Οφέλη:

Με την ολοκλήρωση του workshop ο συμμετέχων να έχει πάρει μια ολοκληρωμένη εικόνα των δεξιοτήτων που πρέπει να βελτιώσει και να μάθει, κάνοντας βασική εξάσκηση σε συγκεκριμένες ασκήσεις για την ενδυνάμωση αυτών των δεξιοτήτων.

Εισηγητής:

Βαγγέλης Βερτόπουλος

BA Marketing / BSc Psychology/MSc Sport Psychology, Life, Executive & Athletes' Psychological Coaching

Σάββατο, 3 Φεβρουαρίου 2018 (09.30 – 16.30)

@diaplous Training Experience Concept (Λεωφ. Σπάτων 44, Γέρακας – έξοδος 15 Αττικής Οδού)

Κόστος δωρου workshop: 45 euro (τελική τιμή, χωρίς κρυμμένα κόστη)

Περιλαμβάνονται:

*δωρο βιωματικό workshop σε βραβευμένο καινοτόμο εκπαιδευτικό πολυχώρο,
πιστοποιημένος & έμπειρος trainer / coach*

Ηλεκτρονικό & Φωτογραφικό Υλικό του σεμιναρίου και των ασκήσεων

Χειροποίητο finger food, Διαλείμματα καφέ με χειροποίητα γλυκά και κέικ

Γραμματειακή υποστήριξη, Ελεύθερη στάθμευση στο εκπαιδευτικό κέντρο

Πιστοποιητικό παρακολούθησης

Πληροφορίες / Κρατήσεις: 211-0121851

Μαρία Κουρούπη – Business Development Manager

