



DINÀMIQUES DE PSICOLOGIA DE L'ESPORT PER A PROFESSIONALS, ENTRENADORS, MONITORS I JUGADORS

Millora el teu rendiment esportiu

Xerrada i activitat a càrrec de Noemí Bonet, psicòloga esportiva i entrenadora de bàsquet d'alt rendiment.

Dia: Dijous 8 de juny

Hora: 18:00

Lloc: Sala d'actes de Les Comes

Ordre del dia:

1. Breu introducció a la psicologia esportiva i com pot ajudar la psicologia a millorar el rendiment i benestar dels esportistes.
2. Eines i recursos de com gestionar la competició i la pressió (per entrenadors i per esportistes) abans, durant i després dels partits i competicions.
3. Com gestionar les emocions i sentiments durant la competició explicant les competències emocionals.
4. Taller aplicant els conceptes que s'han treballat (per entrenadors i esportistes).

BERENAR PER A TOTS ELS ASSISTENTS