

“El éxito o el fracaso de los deportistas depende en última instancia de la capacidad para mejorar su concentración, sus emociones, y en definitiva su control mental.

¿Te gustaría mejorar tu rendimiento deportivo o el de tu equipo?

¿Son tus deportistas un equipo de trabajo o trabajan en equipo?

¿Sientes la soledad del entrenador?

¿El Club, los entrenadores y los deportistas, estáis alineados con los objetivos?

¿Sabes cómo afrontar las limitaciones que te impiden alcanzar tus resultados deportivos?

¿Te comunicas de forma efectiva contigo mismo y con tú equipo?

¡Existen **soluciones** para **mejorar tu rendimiento deportivo!**

¡Apúntate ya al Curso de Coaching Deportivo!

Esto es parte de lo que te llevarás:

- Aprenderás a convertir errores y dificultades en oportunidades.
- A identificar áreas de mejora.
- A desarrollar automotivación y autoconfianza.
- Aprenderás a prepararte para la alta competición.



Un poco sobre Coaching deportivo...

El **Coaching Deportivo** propone un método para el equilibrio interior y exterior del deportista, trabaja sobre las “**dificultades internas**” que experimentan en la competición o fuera de ella, y **construye caminos desde las fortalezas** para mejorar el rendimiento en el deporte individual y la gestión de grupos en deportes colectivos.

El proceso de coaching es un aprendizaje en el que se persigue un **cambio en la forma de pensar del deportista o entrenador**. Se trata de **establecer nuevas formas de pensar, sentir y actuar más eficientes** para conseguir el resultado deportivo deseado.

Lugar: Murcia

Dirigido a: Deportistas que deseen mejorar su nivel de competición, entrenadores, preparadores físicos, directores técnicos, monitores, jueces y diferentes profesionales que tienen contacto con el mundo del deporte y la alta competición, incluidos padres con hijos en el deporte de alto rendimiento.

Duración: 15 h



Inscríbete en: deportes.aprocorm@gmail.com

O llámanos al: 616151138 (en horario de tarde) 609544531 (cualquier hora)

¿Quién somos?

Este Curso está avalado por la **Asociación de profesionales del Coaching de la Región de Murcia** y de expertos en Coaching Deportivo de alto rendimiento y gran experiencia.

Pedro Nicolas Hernandez.

Coach Deportivo acreditado por la Universidad de Málaga.

Coach personal y de Equipos. Miembro de **APROCORM**.

Experto en equipos profesionales y de alto rendimiento, con más de 20 años de experiencia

Técnico en gestión emocional, escuela EFIC



Desde mi juventud he sentido una gran vocación por las relaciones interpersonales, la comunicación y la creatividad y toda mi vida profesional la he dedicado a dirigir equipos de alto rendimiento, utilizando el Coaching para obtener de ellos los mejores resultados. Pero sobre todo aprendí sobre el esfuerzo y los valores del trabajo en equipo cuando practicaba deportes como ciclismo o atletismo.

Mi propósito en la vida es ayudar a otros a alcanzar las metas que se propongan en el deporte y en la vida en general y eso es lo que hace que mi sueño sea una realidad.

Mi marca personal: www.niccoaching.com

Alba Sánchez Esteban

Coach profesional acreditada por la Universidad de Murcia. Miembro de **APROCORM**.

Técnico Deportivo de Montaña

Técnico Deportivo de Espeleología y Descenso de Cañones

Y deportista (montañera, escaladora, espeleóloga, barranquista, ...)

Mi misión es ayudar a deportistas que realizan su actividad en el medio natural a entrenar su mente para que consigan superar sus limitaciones obteniendo así mejores resultados deportivos y personales.

Llevo desde 2007 haciendo actividades de montaña y durante varios años me dediqué a la competición. Tiempo durante el cual pude comprobar cómo nuestras limitaciones nos paralizan impidiéndonos avanzar.

Desde 2013 he puesto en práctica herramientas de coaching para controlar mi forma de pensar cuando hago deporte consiguiendo mejores resultados ahora, sin entrenar, que cuando entrenaba y competía.

Soy directora del proyecto Sueñoactivo, el cual nace con la idea de unir lo que más me apasiona: la montaña y ayudar a otros a conseguir sus sueños, y en definitiva a ser más felices, utilizando para ello el coaching.

Puedes ver más información en: www.sueñoactivo.com



Formamos un **equipo de trabajo multidisciplinar** dentro del Coaching y la Gestión de Emociones, **con gran experiencia**, y con la intención de acercar el coaching a quien realmente más se puede beneficiar de sus bondades; los deportistas y sus entrenadores, que son algo más que simplemente eso, son líderes, educadores y formadores en valores y espejos donde se miran los jóvenes que se están formando.