

CURSO

TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS NO DESPORTO

43 HORAS (14 HORAS SÍNCRONAS
E 29 HORAS ASSÍNCRONAS)

MAIS VALIAS: Conhecer abordagens, estratégias e técnicas baseadas na evidência para promover um conjunto de competências psicológicas cruciais no desporto;

DOCENTE



**TERESA
LIMPO**

ONLINE | PÓS-LABORAL

350€



TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS NO DESPORTO

- Apresentação e introdução ao treino de competências psicológicas
- Técnicas de relaxamento e respiração diafragmática
- Treino baseado em mindfulness
- Definição de objetivos SMART e monitorização
- Estratégias de regulação emocional
- Técnicas de visualização mental
- Conclusão e reflexão;

DOCENTES**TERESA LIMPO**

Doutorada em Psicologia desde 2014. Atualmente, é Professora Auxiliar na Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, onde é regente das Unidades Curriculares de Psicologia do Desporto e Modelos de Intervenção Psicológica II. A sua investigação foca-se na promoção da saúde mental de jovens e adultos, através da prática desportiva e terapia cognitivo-comportamental, incluindo práticas de mindfulness.