MARE NOSTRUM
BUSINESS SCHOOL

MESTRADO

MESTRADO EM COACHING DESPORTIVO E PSICOLOGIA DE ALTO DESEMPENHO

PTMNBS179

- DIPLOMA CERTIFICADO PELO NOTÁRIO EUROPEU -





MESTRADO EM COACHING DESPORTIVO E PSICOLOGIA DE ALTO DESEMPENHO

METODOLOGIA

Esta titulação é destinada a empresários, diretores, empreendedores, trabalhadores, estudantes e qualquer pessoa que pretenda adquirir os conhecimentos necessários em relação à este âmbito profissional.

Permite conhecer a psicologia e o psicólogo do esporte, as bases neurológicas básicas, as bases neurológicas do movimento, as habilidades motoras e aprendizagem, a importância da psicologia no esporte, planejamento do treinamento psicológico, as emoções no esporte, a motivação e autoconfiança, a ativação, estresse e ansiedade, a autoestima e o coaching esportivo, entre outras questões importantes.

Os estudantes terão acesso a um curso inicial onde encontrarão informações sobre a metodologia de aprendizagem, a qualificação que receberão, como funciona o Campus Virtual, o que fazer quando o estudante tiver terminado e informações sobre a Escola Mare Nostrum. Além disso, o aluno terá acesso a um serviço de aulas online em direto.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORARIA 600H

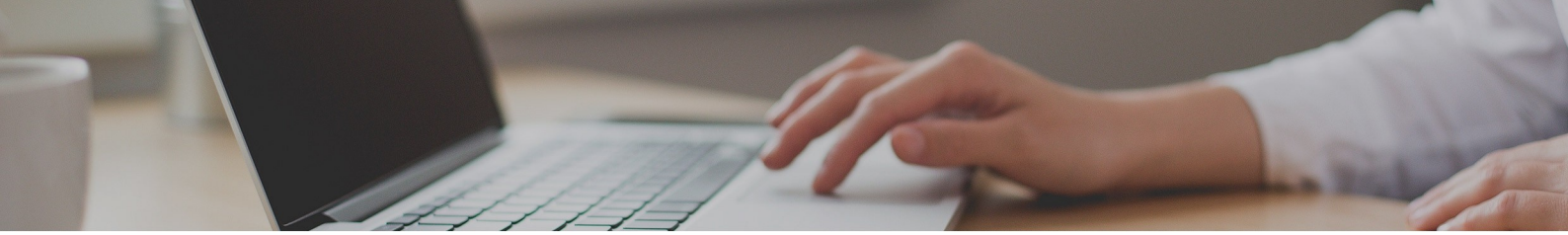
MODALIDADE ONLINE

DURAÇÃO ATE 1 ANO

CURSO DE INICIAÇÃO ONLINE

TUTOR PESSOAL

IDIOMA PORTUGUÊS



VALOR TOTAL

VALOR ATUAL:
~~3120€~~ 780€

FLEXIBILIDADE DE PAGAMENTOS

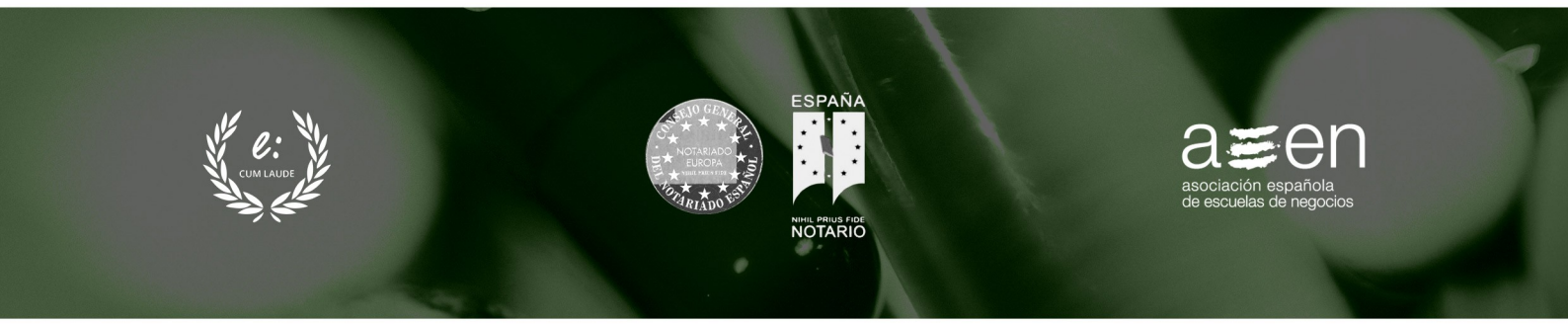
DIFERENTES FORMAS DE PAGAMENTO

ENVIO DO DIPLOMA INCLUÍDO

RECONHECIMENTO

Uma vez concluídos os estudos e aprovadas as provas de avaliação, o estudante receberá um diploma que certifica o "MESTRADO EM COACHING DESPORTIVO E PSICOLOGIA DE ALTO DESEMPENHO", da ESCOLA MARE NOSTRUM, avalada pela nossa condição de sócios da AEEN, Associação Espanhola de Escolas de Negócios.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.



PLANO DE ESTUDO

PARTE 1. PSICOLOGIA DO DESPORTO

MÓDULO 1. FUNDAMENTOS DA PSICOLOGIA DO DESPORTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. PSICOLOGIA E DESPORTO

UNIDADE DIDÁTICA 2. DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO

UNIDADE DIDÁTICA 3. MODELOS DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

UNIDADE DIDÁTICA 4. PSICOLOGIA ESPORTIVA NA ATUALIDADE

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 2. FIGURA DO PSICÓLOGO DO DESPORTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO E DEFINIÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 2. TREINO PSICOLÓGICO

UNIDADE DIDÁTICA 3. ÁREAS DE ATUAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 4. ÉTICA PROFISSIONAL

UNIDADE DIDÁTICA 5. PSICÓLOGO DESPORTIVO VS. COACH DESPORTIVO

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 3. PSICOLOGIA DO DESPORTISTA

UNIDADE DIDÁTICA 1. PERSONALIDADE E DESPORTO

UNIDADE DIDÁTICA 2. ESTADO DE ÂNIMO DO ATLETA

UNIDADE DIDÁTICA 3. MODELO INTER-RELACIONAL

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 4. PROCESSOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS O DESPORTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. MOTIVAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 2. ATIVAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 3. ANSIEDADE E ESTRESSE

UNIDADE DIDÁTICA 4. AGRESSIVIDADE

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 5. RELAÇÕES INTERPESSOAIS E DE GRUPO

UNIDADE DIDÁTICA 1. DINÂMICA DE GRUPO E EQUIPA

UNIDADE DIDÁTICA 2. COMUNICAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 3. LIDERANÇA

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 6. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA DESPORTISTAS

UNIDADE DIDÁTICA 1. REFORÇO E PUNIÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 2. ESTABELECIMENTO DE OBJETIVOS

UNIDADE DIDÁTICA 3. CONCENTRAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 4. VISUALIZAÇÃO

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 7. DESPORTO, SAÚDE E BEM-ESTAR

UNIDADE DIDÁTICA 1. EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

UNIDADE DIDÁTICA 2. LESÕES DESPORTIVAS

UNIDADE DIDÁTICA 3. EXAUSTÃO E SOBRETREINAMENTO

UNIDADE DIDÁTICA 4. DISTÚRBIOS ALIMENTARES

UNIDADE DIDÁTICA 5. CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS

Resumo
Autoavaliação
Soluções

BIBLIOGRAFIA

EXAME

PARTE 2. COACHING DESPORTIVO

MÓDULO 1. INTRODUÇÃO AO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO DE COACHING

1. Origem etimológica
2. Definições

UNIDADE DIDÁTICA 2. HISTÓRIA DO COACHING

1. Origens filosóficas e psicológicas do *coaching*
    - Era clássica
    - Idade média
    - Idade Moderna

UNIDADE DIDÁTICA 3. DIFERENÇAS ENTRE O COACHING E OUTRAS DISCIPLINAS

1. Mentoring vs. Coaching
2. Consultoria vs *Coaching*
3. Assessoria vs *Coaching*
4. Terapia vs *Coaching*

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DO COACH

UNIDADE DIDÁTICA 1. TIPOS DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 2. ÂMBITOS DE ATUAÇÃO

1. Âmbito pessoal ou *life Coaching*
2. Âmbito organizacional

UNIDADE DIDÁTICA 3.MODELOS TEÓRICOS

1. Modelo psicodinâmico
2. Modelo cognitivo-comportamental
3. Modelo sistémico

UNIDADE DIDÁTICA 4.CORRENTES PROFISSIONAIS

1. Corrente norte-americana: *coaching* pragmático
2. Corrente sul-americana: *coaching* ontológico
3. Corrente europeia: *coaching* humanista

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 3. FIGURA DEL COACH

UNIDADE DIDÁTICA 1. QUEM É O COACH?

1. Competências do coach
2. Erros do *coach*

UNIDADE DIDÁTICA 2. CÓDIGO DE ÉTICA DO COACHING

1. International Coach Federation
- Normas do código de ética
- Compromisso ético

2. Associação Espanhola de *Coaching*
- Filosofia do *Coaching*
- Padrões de conduta ética
- Compromisso ético

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 4. DISCIPLINAS DO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. QUEM É O COACHE?

1. Perfil do coachee
2. Aspetos sociais e cognitivos do coachee

UNIDADE DIDÁTICA 2.COACHABILITY

1. Catalisadores de avanços
2. Catalisadores paralisantes

UNIDADE DIDÁTICA 3.PROCESSO DE MUDANÇA

1. Modelo de mudança trans teórica

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 5. PROCESSO E SESSÕES DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. PROCESSO DE COACHING

1. Fase I: Estabelecimento da relação de *Coaching*
    - Aspetos formais
2. FASE II: desenho do processo de *Coaching*
    - Análise da situação atual
    - Seleção de objetivos
    - Planeamento da ação
3. Fase III: ciclo do *coaching*
4. FASE IV: avaliação e seguimento de *Coaching*

UNIDADE DIDÁTICA 2.SESSÕES DE COACHING

1. Fases das sessões de Coaching

UNIDADE DIDÁTICA 3.TÉCNICAS ESTRUTURAIS DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 4.FIM DO PROCESSO DE COACHING

1. Encaminhar um coachee à psicoterapia

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 6. FERRAMENTAS E TÉCNICAS DO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1.FERRAMENTAS BÁSICAS DO COACHING

1. Observação
2. *Rapport*
3. Escuta ativa
4. Perguntas poderosas

UNIDADE DIDÁTICA 2.TÉCNICAS DE COACHING

1. Identificação das necessidades
2. Determinação do plano de ação

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 7. INTRODUÇÃO AO COACHING DESPORTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É O COACHING DESPORTIVO?

1. Benefícios
2. Origens

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERFIL DO COACH DESPORTIVO

1. Qualidades e habilidades
    - Liderança

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 8. VALORES E ATITUDES NO DESPORTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. COMUNICAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 2. GRUPO, EQUIPA E COESÃO

UNIDADE DIDÁTICA 3. MOTIVAÇÃO

1. Motivação para a realização e competitividade

UNIDADE DIDÁTICA 4. AUTOCONFIANÇA

UNIDADE DIDÁTICA 5. EMPATIA

UNIDADE DIDÁTICA 6. DESPORTIVISMO

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 9. PSICOLOGIA DO DESPORTO E COACHING DESPORTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É A PSICOLOGIA DO DESPORTO?

1. Funções do psicólogo desportivo
    - Diferenças entre psicólogo desportivo e *coach* desportivo
2. Semelhanças entre a psicologia do desporto e o *coaching* desportivo

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERSONALIDADE NO DESPORTO E O EXERCÍCIO FÍSICO

1. Como se forma a personalidade?
2. Personalidade e desporto

UNIDADE DIDÁTICA 3. GESTÃO DAS EMOÇÕES

1. O que são as emoções?
    - Tipos de emoções
2. Regulação emocional

3. Excitação, ansiedade e estresse
    - Estresse desportivo

UNIDADE DIDÁTICA 4. FLOW NO DESPORTO

1. Alcançar a sensação de fluxo

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 10. PNL APLICADA AO COACHING DESPORTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA?

1. PNL e desporto

UNIDADE DIDÁTICA 2. SISTEMA REPRESENTACIONAL (VAKOG)

UNIDADE DIDÁTICA 3. MÉTODO WINGWAVE

UNIDADE DIDÁTICA 4. VISUALIZAÇÃO

1. Tipos de visualização

UNIDADE DIDÁTICA 5. FEEDBACK E REFORÇO

1. *Feedback* no desporto
2. Princípio do reforço

Resumo
Autoavaliação