DUPLA TITULAÇÃO

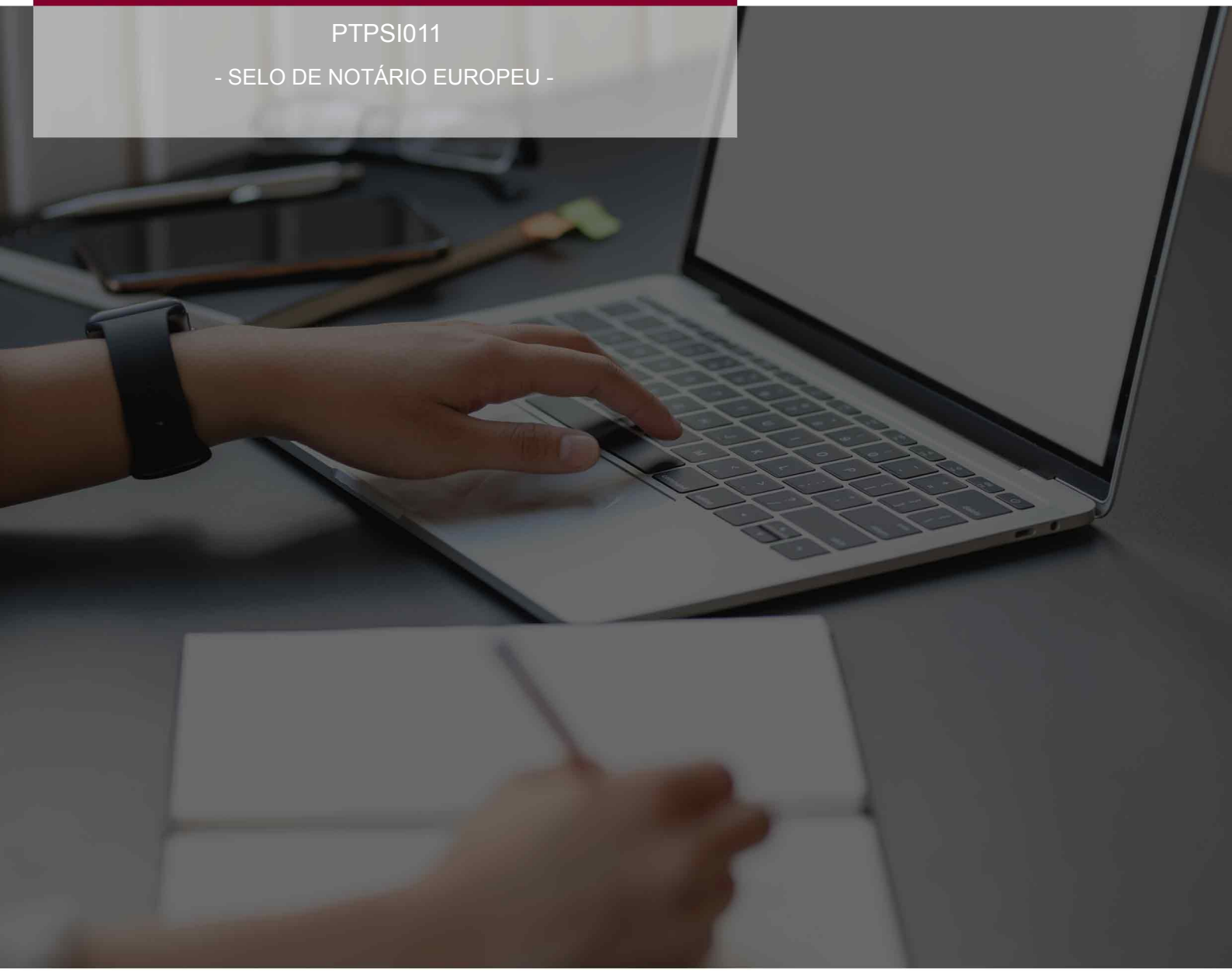
MESTRADO INTERNACIONAL EM PSICOLOGIA DO DESPORTO

+

MESTRADO INTERNACIONAL EM COACHING DESPORTIVO

PTPSI011

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -



asociación española de escuelas de negocios

CECAP

DESTINATÁRIOS

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 definição de metas, o estabelecimento de objetivos, a ativação, estresse e ansiedade, a autoestima e o coaching esportivo, entre outras questões importantes.

O aluno receberá acesso a um curso inicial, onde encontrará informações sobre a metodologia de aprendizado, a titulação que irá receber, o funcionamento do Campus Virtual, o que fazer quando o aluno finalizar e informações sobre o Grupo Esneca Formación.

CONTENÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
600 HORAS

MODALIDADE
ONLINE

CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÊS

DURAÇÃO
ATE 1 ANO
*Prorrogável

VALOR

VALOR ORIGINAL: ~~1680€~~
VALOR ATUAL: 420€

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o "**MESTRADO INTERNACIONAL EM PSICOLOGIA DO DESPORTO + MESTRADO INTERNACIONAL EM COACHING DESPORTIVO**", de ESNECA BUSINESS SCHOOL, avaliada por nossa condição de sócios da CECAP e AEEN, máxima instituição espanhola em formação e qualidade.

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

REDES SOCIAIS

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

PARTE 1. PSICOLOGIA DO DESPORTO

MÓDULO 1. FUNDAMENTOS DA PSICOLOGIA DO DESPORTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. PSICOLOGIA E DESPORTO

1. Definição de psicologia
    - Psicologia básica
    - Psicologia aplicada
2. Psicologia do desporto
    - Influência da psicologia no desporto
    - Influência do desporto na psicologia

UNIDADE DIDÁTICA 2. DESENVOLVIMENTO HISTÓRICO

1. Evolução do Desporto
2. Evolução da psicologia do desporto
3. Organizações profissionais

UNIDADE DIDÁTICA 3. MODELOS DE INTERVENÇÃO PSICOLÓGICA

1. Orientação psicofisiológica
2. Orientação comportamental
3. Orientação cognitivo-comportamental

UNIDADE DIDÁTICA 4. PSICOLOGIA ESPORTIVA NA ATUALIDADE

1. Psicologia cultural do desporto

Resumo
Espaço Didático

MÓDULO 2. FIGURA DO PSICÓLOGO DO DESPORTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. CONCEITO E DEFINIÇÃO

1. Avaliação e diagnóstico
    - Instrumentos de avaliação
2. Planejamento e assessoramento
3. Pesquisa
4. Formação
5. Intervenção

UNIDADE DIDÁTICA 2. TREINAMENTO PSICOLÓGICO

1. Desenho de um programa de treinamento psicológico
    - Avaliação inicial
    - Planejamento: habilidades e técnicas
    - Cronograma
    - Avaliação contínua ou final

UNIDADE DIDÁTICA 3. ÁREAS DE ATUAÇÃO

1. Desporto de rendimento
2. Desporto base ou de iniciação
3. Desporto de ócio, saúde e tempo livre

UNIDADE DIDÁTICA 4. ÉTICA PROFISSIONAL

1. Desporto e moral
2. Prática profissional

UNIDADE DIDÁTICA 5. PSICÓLOGO DESPORTIVO VS. COACH DESPORTIVO

1. Conhecimentos
2. Funções

Resumo
Espaço Didático

MÓDULO 3. PSICOLOGIA DO ESPORTISTA

UNIDADE DIDÁTICA 1. PERSONALIDADE E DESPORTO

1. Definição de personalidade
2. Teorias da personalidade
    - Teoria psicodinâmica
    - Teoria da aprendizagem social
    - Teoria humanística
    - Teoria dos traços
3. Personalidade e desempenho desportivo
    - Atletas vs. Não atletas
    - Perfis de personalidade em atletas
4. Medição da personalidade
    - Escalas de qualificação
    - Técnicas projetivas não estruturadas
    - Questionários estruturados

UNIDADE DIDÁTICA 2. ESTADO DE ÂNIMO DO ATLETA

1. Medição do estado de ânimo
    - Perfil dos estados de ânimo (POMS)

UNIDADE DIDÁTICA 3. MODELO INTER-RELACIONAL

Resumo
Espaço Didático

MÓDULO 4. PROCESSOS PSICOLÓGICOS BÁSICOS NO DESPORTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. MOTIVAÇÃO

1. Teorias da motivação
    - Teoria dos impulsos
    - Teoria da motivação intrínseca-extrínseca
    - Teoria da necessidade de realização
    - Teoria da perspectiva de meta

    - Teoria da atribuição causal
2. Abordagens de motivação
3. Motivação positiva em cinco diretrizes
4. Auto-confiança
    - Modelos de autoconfiança
    - Avaliação da autoconfiança

UNIDADE DIDÁTICA 2. ATIVAÇÃO

1. Medição da ativação

UNIDADE DIDÁTICA 3. ANSIEDADE E ESTRESSE

1. Medição da ansiedade e do estresse
2. Tratamento da ansiedade e do estresse
    - Relaxamento progressivo
    - Extinção
    - Contra-condicionamento
    - Treinamento por inoculação
3. Relação da autoestima com a ansiedade e o estresse

UNIDADE DIDÁTICA 4. AGRESSIVIDADE

1. Teorias da agressividade
2. Controle da agressividade

Resumo
Espaço Didático

MÓDULO 5. RELAÇÕES INTERPESSOAIS E DE GRUPO

UNIDADE DIDÁTICA 1. DINÂMICA DE GRUPO E EQUIPE

1. Diferença entre grupo e equipe
2. Coesão de grupo
    - Coesão e desempenho
    - Medição da coesão
    - Estratégias para aumentar a coesão

UNIDADE DIDÁTICA 2. COMUNICAÇÃO

1. Processo comunicativo
    - Envio de mensagens
    - Recepção de mensagens

UNIDADE DIDÁTICA 3. LIDERANÇA

1. Modelo multidimensional de liderança
2. Componentes da liderança eficaz

Resumo
Espaço Didático

MÓDULO 6. TÉCNICAS PSICOLÓGICAS PARA ESPORTISTAS

UNIDADE DIDÁTICA 1. REFORÇO E PUNIÇÃO

1. Aplicação do reforço
2. Aplicação da punição

UNIDADE DIDÁTICA 2. ESTABELECIMENTO DE OBJETIVOS

1. Tipos de objetivos
2. Princípios básicos do estabelecimento de objetivos
3. Programas de estabelecimento de objetivos
4. Problemas no estabelecimento de objetivos

UNIDADE DIDÁTICA 3. CONCENTRAÇÃO

1. Problemas de concentração
2. Avaliação da concentração
3. Técnicas para melhorar a concentração
    - Auto-fala

UNIDADE DIDÁTICA 4. VISUALIZAÇÃO

1. Teorias da visualização
2. Usos da visualização
3. Programas de treinamento em visualização
    - Desenvolvimento de programas de treinamento

Resumo
Espaço Didático

MÓDULO 7. DESPORTO, SAÚDE E BEM-ESTAR

UNIDADE DIDÁTICA 1. EXERCÍCIO FÍSICO E SAÚDE

1. Prática de exercício físico
2. Estratégias de adesão e manutenção

UNIDADE DIDÁTICA 2. LESÕES ESPORTIVAS

1. Causas das lesões
2. Reações psicológicas às lesões
3. Técnicas psicológicas na reabilitação de lesões

UNIDADE DIDÁTICA 3. EXAUSTÃO E SOBRETREINAMENTO

1. Modelo de exaustão
2. Fases da exaustão

UNIDADE DIDÁTICA 4. DISTÚRBIOS ALIMENTARES

1. Anorexia nervosa e bulimia

UNIDADE DIDÁTICA 5. CONSUMO DE SUBSTÂNCIAS

1. Categorias de drogas e seus efeitos
2. Razões para o consumo de drogas em atletas
3. Técnicas para evitar o consumo de drogas

Resumo
Espaço Didático

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