MESTRADO

MESTRADO INTERNACIONAL EM COACHING DESPORTIVO



PTMAS010

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -

DESTINATÁRIOS

Através deste conjunto de materiais didáticos os alunos poderão obter uma visão da disciplina não diretiva de preparação ou treinamento psicológico na qual o coach ajuda a liberar o potencial do coachee, neste caso, o atleta.

Neste mestrado o aluno conhecerá as noções básicas necessárias para ter uma compreensão global da profissão. Da mesma forma, será apresentado conceitos básicos desta disciplina, bem como a importância do coach esportivo e as habilidades que ele deve possuir. Conhecer as metodologias mais utilizadas nesta área para colocá-las em prática nas suas sessões como coach.

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.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
600H

MODALIDADE
ONLINE
*A modalidade inclui módulos com aulas em direto.

CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÉS

DURAÇÃO
ATÉ 1 ANO
*Prorrogável

VALOR

VALOR ORIGINAL: ~~2380 €~~
VALOR ATUAL: 595 €

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o "**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.

A nossa formação encontra-se acreditada pela Associação Internacional de Coaching e Mentoring (AICM). Esta entidade foi criada com o objetivo de oferecer uma certificação especializada em Coaching e Mentoring reconhecida mundialmente.

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

COACHING DEPORTIVO

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

SOLUCIONÁRIO

BIBLIOGRAFIA