

AÇÃO DE FORMAÇÃO - 05 DE MARÇO DE 2021

FORÇA MENTAL VS COVID-19

Guia para o teu regresso à prática

ORGANIZAÇÃO:

Câmara Municipal de Castelo de Paiva

MODERAÇÃO:

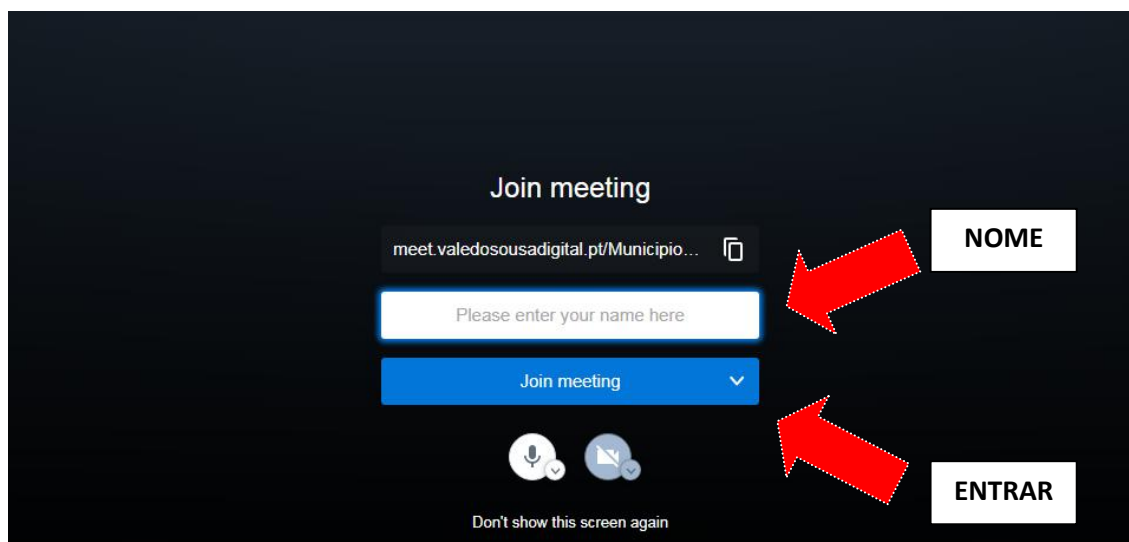
Gabinete do Desporto

FORMADOR:

Dr. Pedro Assis (Psicólogo do Desporto)

LINK DE ACESSO:

<https://meet.valedosousadigital.pt/MunicipioCastelodePaiva>



Nesta janela, insira o seu nome e entre na conferência.

OBJETIVOS:

- A força mental - força, resistência, velocidade e flexibilidade;
- A motivação como fonte de "alimentação" do atleta e do treinador;
- Competências mentais que podem contribuir para um regresso seguro - emoções, motivação, concentração e resiliência.

PROGRAMA:

- 18h:15m - Receção aos participantes
- 18h:30m - Sessão de Abertura / Inicio da formação
- 19h:15m - Pequeno debate
- 19h:30m - Fim da Formação