

@mardurannn

PROGRAMA

Gestión del

Miedo a

Fallar

en deportistas



MAR DURÁN | LA CATALIZADORA DEPORTIVA

¿Para quién es este programa?

Para cualquier DEPORTISTA que quiera **conocerse mejor así mismo**, quiera **aprender como regular sus emociones, pensamientos y acciones**, y quiera **desarrollar fortaleza mental** dentro del entorno deportivo.

En específico, este programa es para aquellos deportistas que la **presión** les hace jugar peor, para los que el **miedo** no les permite jugar como saben.

¿Para qué te va a servir?

VAS A TENER MÁS:

FORTALEZA MENTAL

AUTOCONOCIMIENTO

CONFIANZA

SEGURIDAD

REGULACIÓN EMOCIONAL, COGNITIVA

Y CONDUCTUAL

PRESTIGIO COMO JUGADOR

RENDIMIENTO DEPORTIVO

Vas a

**JUGAR MÁS Y MEJOR EN
CUALQUIER SITUACIÓN**

Metodología

1º Sesión. Identificar el miedo

Tomarás conciencia sobre tus emociones

Aprenderás a identificar y nombrar tus emociones

Aumentarás tu diccionario emocional y conocerás las diferencias entre unas y otras

2º Sesión. Comprender el miedo

Descubrirás el mensaje que trae cada emoción y aprenderás a leerlo

Comprenderás tu miedo

Identificarás la información sana que te da el miedo

3º Sesión. Crear nuevas creencias

Serás consciente de las creencias que te están limitando

Desarrollarás un pensamiento alternativo

Crearás una actitud crítica que te permitirá cuestionar las creencias y pensamientos del miedo

Metodología

4º Sesión. Crear nuevos hábitos

Elaborarás un plan de acción para las diferentes situaciones complicadas que te surgirán

Generarás nuevos hábitos que te ayudarán a realizar el plan de acción

Construirás un sistema para hacer duraderos esos hábitos



5º Sesión. Potenciar la autoconfianza

Conocerás tus fortalezas y debilidades

Potenciarás tus fortalezas y trabajarás las debilidades

Crearás seguridad en tu juego y en ti mientras compites

6º Sesión

Sesión extra si el cliente lo ve oportuno

Contacto

Si decides comprar este servicio puedes ponerte en contacto conmigo por cualquiera de estos sitios:

lacatalizadora deportiva@gmail.com

652462984



@mardurannn



También puedes encontrarme en:

www.marduranmayorgas.com

Gracias por apoyarme con este programa, me siento muy agradecida de que te hayas tomado un tiempo para leerlo.

Gracias por querer ser mejor deportista.
Para cualquier duda, comentario o aportación contacta conmigo.