



Programa Supera-te – Programa de Promoção de Talento dos Jovens no Desporto

Calendarização das sessões | 1ª Edição (Janeiro a Abril 2019)

Supera.te Jovens:

Jovens	14/01	21/01	28/01	4/02	11/02	18/02	25/02	11/03	18/03	25/03	1/04	A agendar
Grupo 1 (12-14/15 anos) 2ª feira, das 18h00 -19h30	A motivação no desporto	Como gerir a minha motivação	As emoções no Desporto	Com gerir as emoções	Mindfulness	Ser autoconfiante	Superação	Nutrição Desportiva	Prevenção de lesões	Plano B. Se o desporto falhar?	Team Coaching	Team building todos os participantes
Grupo 2 (15/16-18 anos) 2ª feira, das 19h45- 21h15	A motivação no desporto	Como gerir a minha motivação	As emoções no Desporto	Com gerir as emoções	Mindfulness	Ser autoconfiante	superação	Nutrição Desportiva	Prevenção de lesões	Plano B: se o Desporto falhar?	Team Coaching	

 **Supera.te Treinadores:**

Treinadores	22/01	29/01	5/02	12/02	19/02	26/02	12/03	19/03
Grupo 1: 3ª feira 18h30 as 22h30	Comunicar e persuadir		Como motivar os atletas		Como otimizar o desempenho como treinador		Desafios específicos dos Desportos de equipa e individuais	
Grupo 2: 3ª feira 18h30 as 22h30		Comunicar e persuadir		Como motivar os atletas		Como otimizar o desempenho como treinador		Desafios específicos de Desportos de Equipa e individuais

Nota: Cada grupo será constituído por 20 treinadores máximo e as sessões serão quinzenais para cada um dos grupos.

 **Supera.te Dirigentes:**

Dirigentes	26/01	9/02	23/02
Sábados das 9h às 12h	Liderar, comunicar e negociar	Otimizar a eficácia das equipas no clube	Gestão e desenvolvimento do Clube

 **Supera.te Pais:**

Pais	19/01	2/02	16/02	2/03
Sábado das 9h as 10h30m	Gestão de expectativas	Gestão de situações difíceis	O outro lado de ser pai/educador de um atleta de alta competição	Treino de competências emocionais para pais /educadores

Nota: As sessões vão decorrer nas datas indicadas na **Loja Cascais Jovem** (Av. Valbom 21, 2750-508 Cascais).