

Autoconfianza

Detención-control de pensamientos

Presente

AUTOCONTROL

Control nivel de activación

Coaching

MOTIVACIÓN

Biofeedback

Mindfulness

Concentración-Atención

Excelencia

Auto-instrucciones

Visualización

ÁREA DEPORTIVA



INSTITUTO PSICOLOGÍA EMOCIONAL

Calle Arco, 79,35004, Las palmas de Gran Canaria

928.058.539/828.016.378/615.504.128

www.psicologiaemocional.com

instituto@psicologiaemocional.com



INSTITUTO PSICOLOGÍA
EMOCIONAL

Programa para
deportistas
“PRO”



**“Explota el potencial que
llevas dentro”**

AREA DEPORTIVA - PRO

¿Qué es?

Programa de atención personalizada orientada a descubrir y controlar las variables psicológicas relacionadas con tu especialidad deportiva, permitiéndote rendir al máximo.

¿Cómo lo hacemos?

- ❖ Entrevista Inicial
- ❖ Propuesta psicodeportiva personalizada

¿Dónde lo hacemos?

En el Instituto de Psicología Emocional, así como en tu propio contexto deportivo ajustándonos a tus necesidades.

Desarrollo del programa

en base a:

- ❖ Adquisición de estrategias mentales
- ❖ Autorregulación emocional
- ❖ Funcionamiento Personal
- ❖ Motivación para la práctica deportiva
- ❖ Desarrollo de la potencialidad
- ❖ Afrontamiento de la ansiedad competitiva
- ❖ Afrontamiento de lesiones deportivas



“Haz primero lo necesario, después lo posible y pronto alcanzarás lo imposible”

