

Este es el TEMARIO que desarrollaremos en esta Experiencia:

Presentación estar siendo	Te explicaremos cómo lograr tus objetivos con el curso y podrás presentarte de una manera diferente.
¿Qué es el Coaching?	Te explicaremos qué NO ES el Coaching, qué ES el Coaching, y para qué puede servirte en tu SER deportista.
¿Qué deportista estoy siendo?	Comenzaremos el camino del auto-conocimiento para poder observar y declarar cuáles son los aspectos que quieres trabajar y mejorar en tu rendimiento deportivo.
¿Qué es la realidad?	Aprenderás que lo que estas observando no es "la realidad" y que a esta la puedes crear todos los días para que sea aliada de tus objetivos.
Aprender a aprender	Observarás la importancia que tiene la habilidad de aprender a aprender para lograr lo que quieras lograr con el mejor estado de ánimo.
¿Qué deportista quiero ser?	Observarás la importancia que tiene el lenguaje como creador de realidades y te invitaremos a declarar quién quieres ser.
Víctima vs. Protagonista	Trabajaremos en la importancia de SER protagonista de tus resultados y cómo esto puede cambiar tu emocionalidad en tu práctica deportiva.
Juicios y Afirmaciones	Aprenderás cómo recibir opiniones negativas (sin sufrimiento) y cómo estas pueden ayudarte a mejorar muchos aspectos de tu rendimiento deportivo.
Ejemplos de Juicios	Veremos cuáles son las opiniones que te cierran posibilidades y cómo transformarlas en plan de acción para mejorarlas.
Medibles compartidos	Veremos la importancia que tiene el abrir conversaciones con tu equipo y el poder que tiene observar juntos en la misma dirección.
Inteligencia Emocional	Verás la importancia que tienen tus emociones en tu rendimiento deportivo y de dónde vienen las mismas.
Gestión Emocional	Una vez que conozcas de dónde vienen las emociones, podrás gestionar y diseñar cuales son las que te abren posibilidades.
Miedo vs. Confianza	Trabajaremos las 2 emociones primarias del deportista para conocer de dónde vienen y cómo manejarlas.
Corporalidad del deportista	Observarás la importancia que tiene tu biología y cómo esta impacta en tus emociones y pensamientos.
Alba Emoting	Aprenderás cómo modificar tu cuerpo para crear las emociones que estás necesitando para tus entrenamientos y competencias.
Presencia	Aprenderás la importancia que tiene el soltar el pasado y el futuro para lograr tu máximo rendimiento en el presente.
Poder del deportista	Podrás mirar al PODER como la fuente de todo resultado deportivo.
¿Cómo mido el poder?	Podrás medir y aumentar tu PODER como deportista para poder así comenzar a ver resultados diferentes.
¿Cuánto vales?	Medir tu valor como persona y no sólo como deportista es una manera de gestionar tu estado de ánimo para lo que viene en el futuro.
Balance	Vas a poder hacer un balance de lo aprendido en este curso.
Compromiso	"No hay finales, solo nuevos comienzos". El final de este curso es el inicio de tu nuevo SER como deportista y para eso te acompañamos a declarar qué es lo que quieres para tu futuro.
¿Qué te llevas?	Es importante medir tu aprendizaje y que este curso no sea solo recibir información, sino que cree un cambio en tu SER deportista.

Y viviremos juntos estos ENTRENAMIENTOS

0

FD
PERSONAL

Podrás observar tus Fortalezas y Debilidades claves para saber qué necesitas llevarte de esta experiencia.

1

RUEDA
DE LA VIDA

Comenzaremos el camino del auto-conocimiento para poder observar y declarar cuáles son los aspectos que quieres trabajar y mejorar en tu rendimiento deportivo.

2

VISIÓN

Vas a conocer el poder que tiene el observarte en el futuro, en quién quieres ser y cómo esto impacta en tu emocionalidad del presente.

3

FD
PÚBLICO

Vas a cotejar tus fortalezas y debilidades con las opiniones de tu círculo de influencia y tu equipo para poder así tener una mirada más amplia de tu SER deportista.

4

EXPERIENCIA
DE APRENDIZAJE

Pondrás en práctica la importancia que tiene el SER aprendiz para lograr lo que quieres lograr y poder soltar las trabas que te limitan.

5

OPINIONES
FUNDAMENTALES

Conocerás cuáles son tus "creencias limitantes" como opiniones que te acompañan hace mucho tiempo y no te dejan avanzar.

6

CUESTIONA
TU OPINIÓN

Cuestionarás esas opiniones para poder cambiarlas y crear otras que te abran nuevas posibilidades.

7

QR
EMOCIONAL

Conocerás de dónde vienen las emociones que no te permiten lograr lo que estás buscando para poder, luego de conocerlas, gestionarlas en el momento en que lo necesites.

8

HAKA
PERSONAL

Aprenderás cómo CREAR una emoción que te permita sacar tu máximo rendimiento en los entrenamientos y en las competencias.

9

CENTRAMIENTO

Aprenderás una habilidad fundamental para salir del pasado y del futuro, para así conectarte con el presente y tener tu máximo rendimiento.

10

VISUALIZACIÓN

Aprenderás la habilidad que te permitirá cambiarle la emoción a un recuerdo negativo que te frena en el presente.

11

MEDIR
EL PODER

Podrás, con una herramienta práctica, medir tu PODER como deportista para así crear un plan de acción y AUMENTARLO.

12

CARTA
COMPROMISO

Te acompañaremos a declarar qué es lo que quieres lograr ahora que tu SER es más poderoso como deportista y tienes una habilidad diferente.