



Nuno Matos. Mental Coaching 4 Sports.

Formação para Pais de Atletas

Apoiando o meu filho atleta II

**Os Opostos e a busca por
Mais Equilíbrio no Apoio
ao Meu Filho**

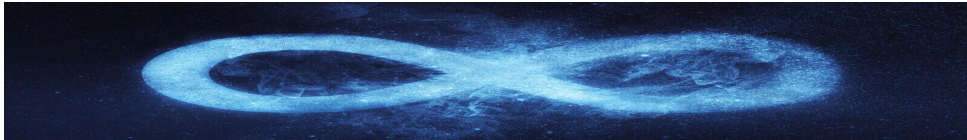


CONTEÚDOS

- 3 Introdução
- 4 Conheça o Formador
- 5 Agenda da Formação

www.nmentalcoaching.com





“Normalmente é, ou isto... ou guerra... Não há muitas mais opções disponíveis...”
Ken Wilber, Filósofo Integral



Local: Zoom call (link enviado por email)
Data e hora: 16 de Novembro, às 10:00 – 13:00
Horas de formação: 3 horas
Preço: €50*

*- Desconto de 5€ a quem já tiver participado na 1ª edição das séries “Apoiando o meu filho Atleta”



O que são Polaridades?

As polaridades são um fenómeno que se manifesta através de tensões que são, por natureza, opostas e que surgem em qualquer ocasião – ex. interior vs exterior, individual vs coletivo, feminino vs masculino, agressivo vs passivo, forte vs fraco, expressivo vs repressivo, rápido vs lento, focado vs distraído, confiante vs nervoso, etc. De notar que entre cada um destes polos está a palavra “versus”. E isto porque é exatamente esse o sentimento e experiência mental e cognitiva que surge, sempre que “nos agarramos” a cada um dos polos e os mesmos permanecem des-integrados. Estes polos são forças opostas, que estão em “oposição”, que se contradizem, e que no final geram tensão/stress entre as partes. Quantas vezes vemos treinadores, pais de atletas, ou até os próprios atletas neste polo de tensão?

Os exemplos são inúmeros... Um pai achou que na altura gritar com o filho era o melhor. Outro, entendeu que parar de falar com o seu filho pelas más performances era o que o filho merecia. O filho achou que ser brusco para com o pai era a atitude que “melhor o servia” no momento. Quem está de fora e se consegue distanciar da situação, muitas vezes consegue ver “uma verdade” importante nos dois polos, e não necessariamente acabar por tomar um dos partidos, ao mesmo tempo que deve reconhecer e verbalizar, sempre que limites saudáveis são ultrapassados. E é precisamente quem consegue reconhecer onde é que os comportamentos estão a ser polarizados, que vai estar mais bem preparado para encontrar uma solução ou uma melhoria na situação. É isto que esta workshop oferece. Uma nova visão. Uma nova abordagem.

No final, torna-se importante perceber de que modo os dois polos contribuem para o que o pai, o treinador, ou o atleta quer atingir, e que só quando os dois polos são saudavelmente integrados na mente e coração dos mesmos, é que as tensões e conflitos passam a ser mais passíveis de ser geridas e resolvidas. Por outras palavras, a integração de polaridades leva a uma transformação na mentalidade do pai, facilitando a transição do pensamento “*este OU aquele*” para um pensamento mais flexível, i.e., “*este E aquele*”. E talvez mais importante, vai ajudar o pai a focar-se em ações e estratégias mais evoluídas, que levam a um *outcome* mais positivo, nomeadamente a redução de tensão e criação de um ambiente mais harmonioso e facilitador da relação, educação e apoio que o pai pode dar.

Esta workshop é indicada a pais que estejam à procura de:

- Saber melhor como podem apoiar o seu/sua filho(a), nos altos e baixos da vida desportiva;
- Conseguir melhorar a forma como comunicam nas diversas situações de tensão/conflito, seja com treinadores, seja com os próprios filhos;
- Reconhecer crenças inconscientes que limitam a forma como apoiam o(a) filho(a), facilitando o desenvolvimento do seu próprio ego;
- Transformar situações de tensão em situações com mais harmonia, inclusão e compreensão, melhorando o “espaço comunicativo”;
- Potenciar a comunicação e liderança que o pai pode ter, enquanto desenvolve mais confiança em si mesmo;



Conheça o Formador

Nuno Matos

MSc, PhD & Mestre de Coaching Integral™

Sou um apaixonado pela alta performance no desporto, e ajudo atletas, pais de atletas e treinadores a alcançarem níveis ótimos de desempenho através do trabalho das componentes mental, psicológica e emocional. No meu trabalho de coaching, desenvolvo capacidades do foro subjetivo e intersubjetivo que ajudam o atleta a tornar-se mais forte mentalmente e com desempenhos elevados nos momentos cruciais de competição.

Sou doutorado e Mestre em Ciências do Desporto na área da otimização do treino, sobretreino e burnout, e também Mestre de Coaching Integral™ (com mais de 1,500 horas de coaching acumuladas). No meu percurso como coach, trabalho com atletas olímpicos, profissionais, e amadores, incluindo campeões nacionais e mundiais em diversos desportos: Hóquei em Patins, Futebol, Ginástica, Patinagem Artística, Futsal, Atletismo, Jiu-Jitsu Brasileiro, Natação, Surf de Performance e de Ondas Grandes, Poker, Golf, Bodyboard, Dressage, entre outros. Em 2022 trabalhei como coach para a Amazon, cobrindo diversas equipas na América Central e Sul.

A experiência que ganhei através da carreira como nadador de nível nacional contribui fortemente para o meu trabalho, pois permite-me conhecer muito bem a realidade do atleta de alta competição. A minha missão é potenciar a performance desportiva dos atletas, ao mesmo tempo que me preocupo em desenvolver o lado humano do atleta. Da mesma forma, o meu trabalho com pais e treinadores ajuda o potenciamento da “performance” e da dimensão humana dos próprios. Tudo, em prol de uma alta-competição mais evoluída e saudável!

Agenda da Formação



1.1. Check-in

Tempo: 10 minutos

Objetivo: Conectar os participantes entre eles e com o formador, e dar conhecimento dos conteúdos e estrutura da workshop.

Descrição: Cada um terá que responder a 3 questões: 1) *O que é que me trás aqui?*; 2) *O que é que estou a sentir?*; e 3) *Como é que está o meu corpo?*

Terminados os check-ins, será feita uma breve apresentação dos conteúdos da formação.

1.2. Polaridades

Tempo: 90 minutos

Objetivo: Apresentar as 4 dimensões que constituem dois polos opostos: 1 - *O que é que eu valorizo?*; 2 – *Quando faço demais o que valorizo, o que acontece?*; 3 – *Quando faço demais o que valorizo, gostava de ser mais?...*; 4 – *Os meus receios, caso relaxe em demasia são?...*, e explorar a partir do conceito de polaridades, diversos exercícios.

Descrição: Haverá uma apresentação em PP, acompanhada de exercícios individuais e de grupo.

Aplicabilidade: Os pais passarão a ter uma visão mais clara sobre a forma como as polaridades surgem no seu dia-a-dia, e principalmente na sua função de apoio ao filho.

1.3. “Este OU aquele” ou “este E aquele”?

Tempo: 20 minutos

Objetivo: Construir e desenvolver uma mentalidade mais inclusiva (“*este e aquele*” – EEA), em que os pais conseguem reconhecer o que há de positivo nesta narrativa, em contraste com a mentalidade “*este ou aquele*” (EOA).

Descrição: Escolher um valor importante para o pai e trabalhar em duplas (*breakout rooms*). Com o valor escolhido, o pai vai partilhar com o colega um momento em que claramente tenha assumido a mentalidade “*este OU aquele*” e, em interação, vão explorar de que maneiras esta narrativa na altura foi limitativa e falar sobre as vantagens que uma narrativa EEA pode trazer à mesma situação.

Aplicabilidade: Os pais vão conseguir mais facilmente “apanhar” os momentos de narrativa EOA e transitar para uma narrativa EEA;

1.4. Cenários e Estratégias

Tempo: 20min

Objetivo: Aprender a criar uma estratégia de ação para a polaridade (previamente identificada), que mais relevância tem para a sua função.

Descrição: Trabalhar em pares, ao longo do exercício e usar o parceiro para fazer perguntas, ou ajudar.

Aplicabilidade: Os pais vão saber melhor como agir, sempre que confrontados com a polaridade, com que mais dificuldade têm em lidar.

1.5. Check-outs

Tempo: 10 minutos

Objetivo: Completar a formação de maneira a que todos se sintam reconhecidos e possam falar um pouco sobre a sua experiência e o que aprenderam.

Descrição: Cada participante poderá expressar 3 palavras sobre a experiência do workshop.