

RESERVA
JÁ O TEU LUGAR

NÃO
PERDER

PROGRAMA
TREINO COMPORTAMENTAL
NO DESPORTO



LISTA

DE ESPERA

O Programa de Treino Comportamental no Desporto “Mentalidade para Triunfar – Um Caminho para o Sucesso”, destina-se a todo o tipo de pessoas, não sendo exclusivo de uma modalidade desportiva, de um determinado nível de competição ou de uma função.

Cada vez mais existe a necessidade das pessoas – atletas, treinadores, dirigentes, team managers, árbitros, fisioterapeutas – participarem em programas de treino comportamental aplicados às distintas modalidades desportivas.

A evolução dos desempenhos implica otimizar o desenvolvimento pessoal, comportamental, mental, emocional, gestão de incerteza, entre outros.

Qualquer pessoa necessita de treinar muito e bem para se estabilizar, atingir objetivos, saltar para o próximo nível, e/ou chegar ao topo se for o caso, e necessita de continuar a crescer para se manter por lá, para isso precisa de treinar e ser treinado de forma regular e positiva.

Não podemos esperar que as pessoas estejam prontas e saibam gerir todas as exigências com que se deparam. É fundamental crescer, desenvolver-se, adquirir uma mentalidade de altos desempenhos que permita conseguir resultados na vida pessoal, social e profissional.

O objetivo deste programa em grupo é proporcionar condições de acessibilidade e não deixar ninguém para trás. É mudar para melhor, trazer bem-estar, transformar pessoas, torná-las melhores.

SUCCESS

Altos Desempenhos na sua Atividade/Profissão

1

- Blindar a pessoa para as interferências;
- Saber gerir as exigências com que se depara;
- Reduzir o impacto interno das dificuldades e insucessos;
- Desenvolver rotinas competitivas, pré e pós-competitivas;
- Ser melhor dentro e fora dos espaços pessoais e profissionais.



SUCCESS

Nuno Guia
Mental Coach

Altos Desempenhos na sua Atividade/Profissão

2

- Potenciar o desenvolvimento e a satisfação pessoal;
- Conhecer-se melhor e estar 100% focado;
- Melhorar a perceção e a tomada de decisão;
- Adquirir técnicas comportamentais;
- Saber lidar com erros, adversidades e pressão.



SUCCESS

Altos Desempenhos na sua Atividade/Profissão

3

- Melhorar a autoestima, autoconfiança e motivação;
- Otimizar o desempenho, concretizar metas e objetivos;
- Gerir o sucesso e continuar a crescer;
- Melhorar o seu nível de vida, subir na carreira, sentir-se realizado(a).



DIFERENÇAS que fazem a DIFERENÇA

Nuno Guia
Mental Coach

Melhores dentro e fora do campo

Potenciar o Foco

Inteligência Emocional

Viver em Altos Desempenhos

Mentalidade para Triunfar

Um Caminho para o Sucesso...

Mentalidade para Triunfar!



Nuno Guia
Mental Coach

Programa com 10 Sessões (Nível Inicial) ou 20 (Nível Avançado) em tempo real comigo, 100% online

- **1 Sessão por semana: 10 ou 20 semanas**

Tempo por Sessão: Cerca de 90 minutos

Metodologia: expositiva, interativa, prática, estudo de exemplos, exercícios virados para a ação

Data de Início: Quando as vagas **LIMITADAS** forem preenchidas

Um Caminho para o Sucesso...

Mentalidade para Triunfar!



Nuno Guia
Mental Coach

Programa a realizar em Grupo

Bónus

- Workbook do Programa.
- WhatsApp privado com conteúdos exclusivos.
- Documentos com práticas, temas, reflexões.
- Sínteses das aulas.
- Definição de uma playlist.
- Aulas gravadas.
- Uma Live comigo no meu Instagram.
- Uma sessão individual por aluno.

Um Caminho para o Sucesso...

Mentalidade para Triunfar!

Nuno Guia
Mental Coach

Investimento do Programa Individual entre:

50€ aula x 20 sessões 1.000€

150€ aula x 20 sessões 3.000€



O Programa em Grupo é uma grande oportunidade!

15€ Sessão/aluno x 10 sessões = 150€

15€ Sessão/aluno x 20 sessões = 300€



Um Caminho para o Sucesso... Mentalidade para Triunfar!

Nuno Guia
Mental Coach

Este Programa de Treino Comportamental resulta:

- De mais de 37 anos ligado ao desporto
 - Primeiro como atleta internacional.
 - Posteriormente como treinador, em equipas técnicas.
 - Desempenho de outras funções, como mental coach.
- Da formação prática, técnica, académica e de investigação.
- Mais de 18.000 horas de treino comportamental com pessoas.
- Trabalho desenvolvido com milhares de pessoas.



Nuno Guia
Mental Coach

Acompanha-me



ng_nuno.guia



Nuno Guia



mentalcoachnunoguia@gmail.com



+351 917 270 755



www.nunoguia.com

Feedbacks





Treinador Profissional
de Futebol



O treino comportamental... é decisivo para o sucesso!

Quem quer estar um passo à frente, na sua carreira desportiva, deve experimentar o programa de treino comportamental do Professor Nuno Guia.



Ricardo Formosinho
Treinador Profissional
de Futebol

... estar preparados para os níveis altos de exigência.

O programa de treino comportamental é fundamental, sem dúvidas, para equilibrar emocionalmente e fazer crescer a carreira de um treinador ou de um atleta!



Sérgio Mourato

Preparador e
Recuperador Físico

O Treino Comportamental e a enorme competência do Prof. Nuno Guia, diferenciaram o meu comportamento onde trabalhei (Angola, Etiópia e Portugal).

...termos uma vida pessoal e desportiva mais equilibrada...



João Portela
Treinador de Futebol



O treino mental com os atletas foi o grande segredo para o sucesso!

Senti uma evolução brutal, naquele momento da minha vida, como treinador de futebol e ser humano, que guardo até hoje.



David Sousa

Director Football Academy: Sapienta Sports

Treinador Futebol

O treino comportamental é indispensável a qualquer agente desportivo para atingir o próximo nível de desempenho.

Conheço o trabalho do Nuno Guia há muito tempo ...é algo único, com resultados práticos de elevada qualidade.



Óscar Botelho

Analista de Futebol:
Televisão e Rádio

O Treino Mental não aparece nos resumos, mas é bem visível no desempenho a nível colectivo e individual.

O Treino Comportamental faz a diferença no desequilíbrio do jogo e nas carreiras dos atletas!



NUNO GUIA

PSICOLOGIA APLICADA AO FUTEBOL



CURSO TREINADOR DESPORTO
FUTEBOL | GRAU I

LISBOA
2020



Amílcar Neves

Futuro Treinador Futebol

Para os que ainda não tiveram o prazer de assistir a uma aula do Prof. Nuno Guia recomendo que o façam e que aproveitem ao máximo a sua experiência e conhecimento.

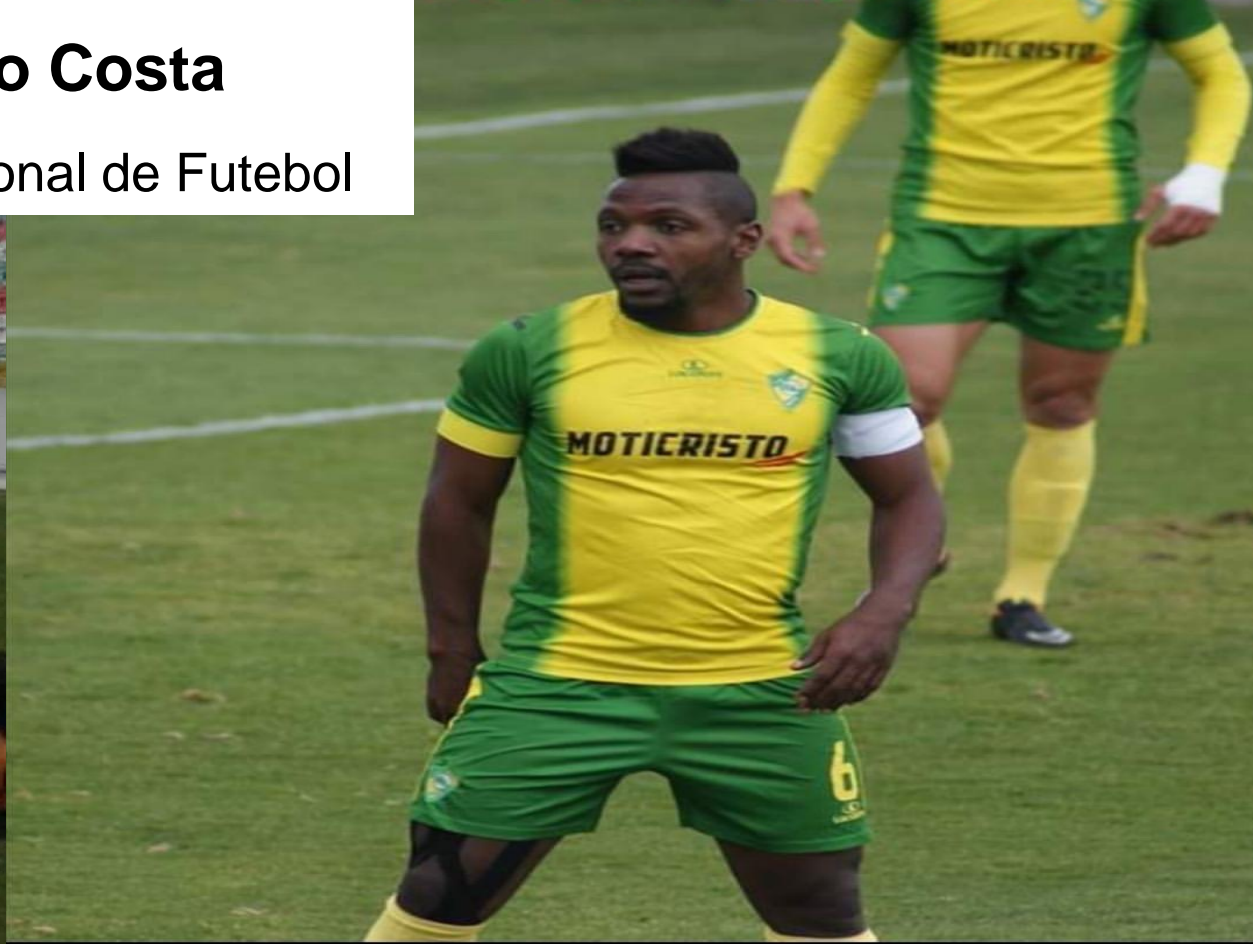


**Kevin
Medina**
Jogador
Profissional
de Futebol

**O treino mental é fundamental.
Este trabalho é muito importante, faz a diferença!
Este programa é impressionante!**

Tiago Costa

Ex Profissional de Futebol



O Jorge Paixão e o Prof. Nuno Guia marcaram a minha vida!

Tive a felicidade de trabalhar com vocês...

O Treino Mental é decisivo para o Sucesso.



Jorginho

Jogador Profissional
de Futebol



O treino comportamental faz a diferença...

...a certeza que estás em direcção a algo que vai dar certo!

...dali para a frente a minha carreira deu um salto.



João Antunes “Bailão”
Ex Jogador e Treinador de Futebol

O Treino Mental é muito importante para sermos melhores jogadores!

Este programa, hoje ainda está mais poderoso, é uma mais valia para o jogador de futebol.



Monteiro

Ex Profissional de Futebol
Treinador de Futebol

Chegar às pernas do atleta é fácil, difícil é chegar à mente...

O treino comportamental clarifica as ideias, faz um “click”, para querer mais, o atleta evolui e torna-se melhor!



Fernando Tomé: Vitória de Setúbal

O programa de treino mental tanto para os atletas como para treinadores é muito importante e decisivo para o sucesso!