



**Curso de Treinadores de Andebol
EHF Master Coach**

Coaching & Treino Desportivo

Paulo Paixão Miguel

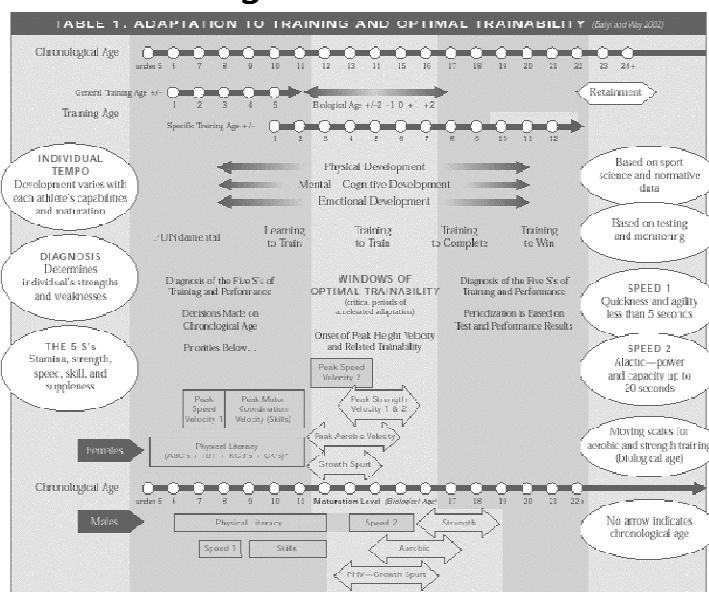
Seixal, Julho de 2013

*Coaching e Treino,
são a mesma coisa?*

Conceito de Treino Desportivo

TREINO - processo pedagógico organizado e planificado, articulado com princípios científicos e tendo como objectivo o aperfeiçoamento e melhoria do rendimento desportivo em qualquer modalidade, especialidade ou disciplina.

O que é Coaching?



O que é Coaching?



Como treinar executivos

Executivos de topo portugueses estão a aderir cada vez mais ao **coaching**. Os pilares visam os próximos

de 2014, segundo o estudo "Coaching: O poder da palavra" da consultora de gestão de pessoas da Deloitte, a maioria dos executivos portugueses está a aderir ao coaching. O estudo revela que os executivos portugueses estão a aderir cada vez mais ao coaching, uma prática que visa desenvolver o potencial das pessoas e melhorar a sua performance. O estudo também revela que os executivos portugueses estão a aderir cada vez mais ao coaching, uma prática que visa desenvolver o potencial das pessoas e melhorar a sua performance.



de 2014, segundo o estudo "Coaching: O poder da palavra" da consultora de gestão de pessoas da Deloitte, a maioria dos executivos portugueses está a aderir ao coaching. O estudo revela que os executivos portugueses estão a aderir cada vez mais ao coaching, uma prática que visa desenvolver o potencial das pessoas e melhorar a sua performance.

Coaching – o que é...

Consiste em libertar o potencial de uma pessoa para maximizar a sua performance, no sentido de auxiliá-la a realizar o que ela já sabe fazer (Whitmore).

Coaching – Para quem?

- Coaching de Liderança;
- Coaching de Executivos;
- Coaching Político;

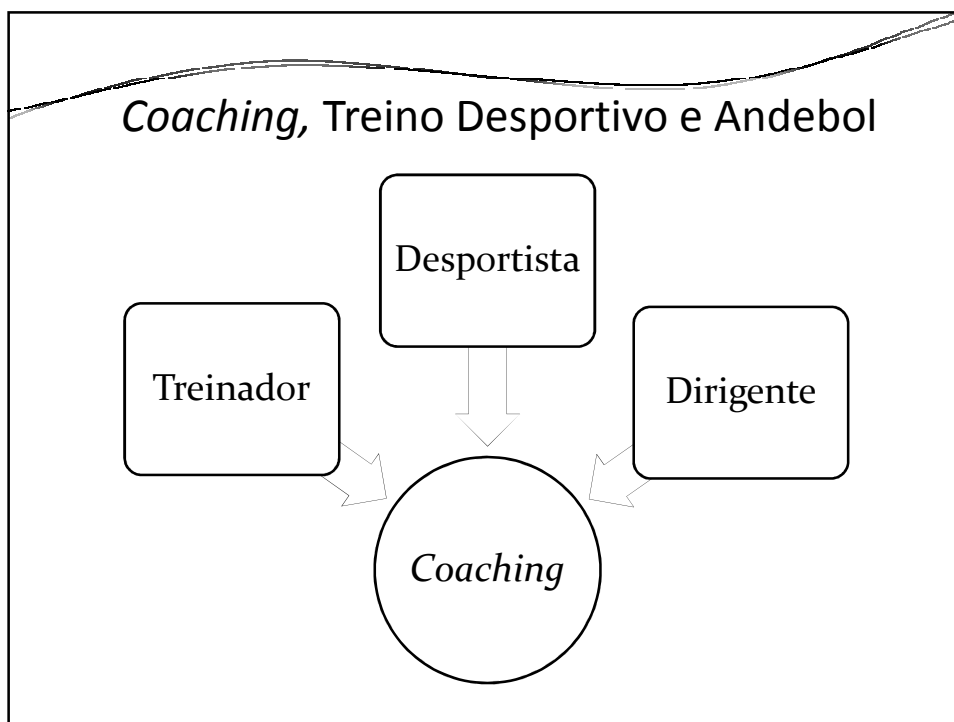
Coaching – Para quem?

- Coaching Pessoal (ou life-Coaching);
 - Coaching Académico;
 - Coaching de Imagem e/ou fashion;
 - Coaching Literário;
- Coaching Desportivo (ou treino mental).

Coaching e outras atividades

- *Mentoring*
- Tutoria
- Consultoria
- Conferencias e ações por speakers (Motivação)
- Team Building
 - Atividades outdoor;
 - Treino Forças Armadas/ Militar

Coaching, Treino Desportivo e Andebol



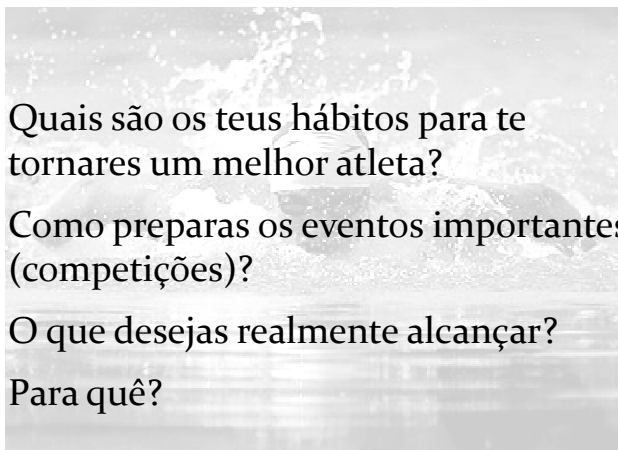
Coaching para o Treinador

1. O que significa para ti ser treinador?
2. Onde estás e para onde queres ir?
3. Quem são as tuas referências?
4. Qual a tua atitude diária?

The background image shows a man, likely a coach, wearing a dark shirt with 'ESPAÑA' and a logo on it. He is shouting with his mouth open and his right hand raised, palm facing forward, in a gesture of emphasis or instruction. The image is in grayscale and serves as a background for the text.

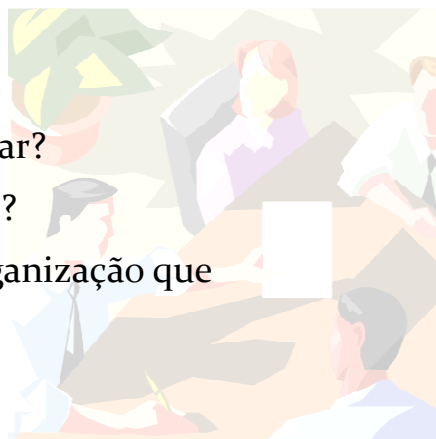
Coaching para o Desportista

1. Quais são os teus hábitos para te tornares um melhor atleta?
2. Como preparas os eventos importantes (competições)?
3. O que desejas realmente alcançar?
4. Para quê?



Coaching para o Dirigente

1. Quem és tu?
2. O que é para ti Liderar?
3. Quem é a tua equipa?
4. Qual a missão da organização que lideras?



Coaching para todos, o coaching informal

A aprendizagem e o treino de uma
determinada competência pode demorar
apenas alguns minutos até uma vida inteira.

Fernando Pessoa e o Coaching

Elementos de Vitória

*Estão cheias as livrarias de todo o mundo de livros
que ensinam a vencer. Muitos deles contêm
indicações interessantes, por vezes aproveitáveis.*

...

*A ciência de vencer é, contudo, facilíssima de expor; em
aplicá-la, ou não, é que está o segredo do êxito ou a
explicação de falta dele.*

...

(Pessoa, 1924).

Obrigado



Visita-me em

www.paixao-coaching.com