



ESCOLA CATALANA  
D'ENTRENADORS  
FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL



## MONOGRÀFIC: 'Impacta e inspira con tus charlas'

Ponent: Lorena Cos, psicòloga esportiva.

### MONOGRÀFIC: "IMPACTA DISSENYANT LES TEVES PRÒPIES XERRADES"

**DATA DEL CURS:** 10/06/2020

**HORARI:** De 18:00h a 22:00h

**LLOC:** Seu Central de l'FCF (C/ Sicília 93-97, Barcelona)

**PREU:** 55€ (50€ per afiliats al CTE)

**PLACES:** 20 Alumnes

**PONENT:** Lorena Cos, psicòloga esportiva. Va treballar en el CE Sabadell FC i actualment treballa de manera privada assessorant entitats, equips, entrenadors, àrbitres i esportistes de diferents disciplines.

Una de les qüestions que més preocupa l'entrenador és la comunicació. Què diem i com ho diem és vital en la direcció d'equips. Podem comunicar sense motivar però és impossible motivar a un equip amb el nostre missatge sense comunicar ni transmetre. No existeix compromís ni treball que no passi per saber comunicar, per això el conèixer i el desenvolupar diferents habilitats de comunicació permetrà a l'entrenador disposar de noves i potents eines que l'ajudaran a estructurar els missatges d'una manera més efectiva.



ESCOLA CATALANA  
D'ENTRENADORS  
FEDERACIÓ CATALANA DE FUTBOL



El què dic, com ho dic i on ho dic, seran les claus d'aquest monogràfic.

Amb aquest taller pràctic es treballarà l'expressió i l'estructura del missatge a través de role playing i diferents dinàmiques que ajudaran al fet que els entrenadors posin en pràctica les seves habilitats comunicatives, perdent nervis, llevant bloquejos i treballant l'empatia per a arribar als seus esportistes d'una manera natural i potent.

### **Objectius:**

- Prendre consciència de la importància que té la comunicació i del seu bon ús.
- Guanyar seguretat i credibilitat a l'hora de transmetre un missatge.
- Aprendre a estructurar una xerrada i crear missatges d'impacte.
- Arribar emocionalment als esportistes amb els missatges.

### **Temari:**

1. Habilitats psicològiques de l'entrenador per a una comunicació efectiva.
2. Com preparar i estructurar les xerrades del meu equip
3. Tipus de xerrades i objectius de cadascuna d'elles
4. L'impacte emocional