



MONOGRÀFIC: INTEL·LIGÈNCIA EMOCIONAL PER A ENTRENADORS

• RESUM:

En aquest món del futbol són cada vegada més altes les exigències i com a conseqüència s'ha de conviure amb elevats nivells d'estrès degut a la pressió per la immediatesa d'aconseguir bons resultats.

El carrusel d'emocions que arrossega aquest esport ens deixa exposats moltes vegades a situacions enfront de les quals no sabem respondre o la manera en la que ho fem no resulta la més adequada.

La intel·ligència emocional ens permet prendre consciència de les nostres emocions i també de les dels altres. Ens ajuda a tenir major competència per a treballar en equip, empatitzar amb tot l'entorn que ens envolta, tolerar les pressions provocades per l'estrès de la competició i ens oferirà considerables possibilitats de creixement personal i professional.

Entendre les nostres emocions ens posicionarà des d'un altre prisma, sense oblidar que identificar les dels altres, ens obrirà els ulls i ens permetrà anticipar-nos de manera efectiva davant futures situacions, dins de l'equip o al costat dels nostres esportistes.

• OBJECTIUS:

- Prendre consciència de les nostres emocions i gestionar-les positivament.
- Capacitat d'observació de les emocions dels altres per a tenir un adequat ús d'aquesta informació.
- Preparar i guiar als jugadors per a entendre i interpretar les seves emocions i enfortir les seves habilitats de regulació emocional.



FEDERACIÓ
CATALANA
DE FUTBOL



ESCOLA
CATALANA
D'ENTRENADORS

- **TEMARI:**

1. Què entenem per Intel·ligència Emocional
2. Claus per a desenvolupar la Intel·ligència Emocional
3. Beneficis de la Intel·ligència Emocional en l'esport
4. Com puc treballar les emocions amb els meus esportistes

- **PONENT:** Lorena Cos: Llicenciada en Psicologia amb un màster en Psicologia esportiva i *coaching* d'alt rendiment. Va treballar durant dues temporades al CE Sabadell FC (2ª divisió). Actualment treballa de manera privada assessorant a entitats, equips, entrenadors, àrbitres i esportistes de diferents disciplines.

- **CALENDARI:** 18 de juny de 2021, de 18h a 21h. Classe virtual (videoconferència), Zoom.

- **IDIOMA:** El monogràfic s'imparteix en Castellà

- **PREU:** 40€. Descompte del 20% per afiliats al CTE (32€).