



Tienescoach

PROGRAMA  
MAXIMIZA TU  
RENDIMIENTO  
DEPORTIVO



## ¿EN QUÉ CONSISTE?

Programa de trabajo encaminado a prepararte mental y emocionalmente para la competición, prueba o evento deportivo necesario para lograr tus objetivos deportivos.

Y si no vas a competir pero sí tienes otro tipo de reto deportivo importante para ti, este programa también te ayudará a prepararte mental y emocionalmente para conseguirlo.

Especialmente indicado para deportistas individuales o de equipo que tengan una meta (competitiva) con fecha fijada.



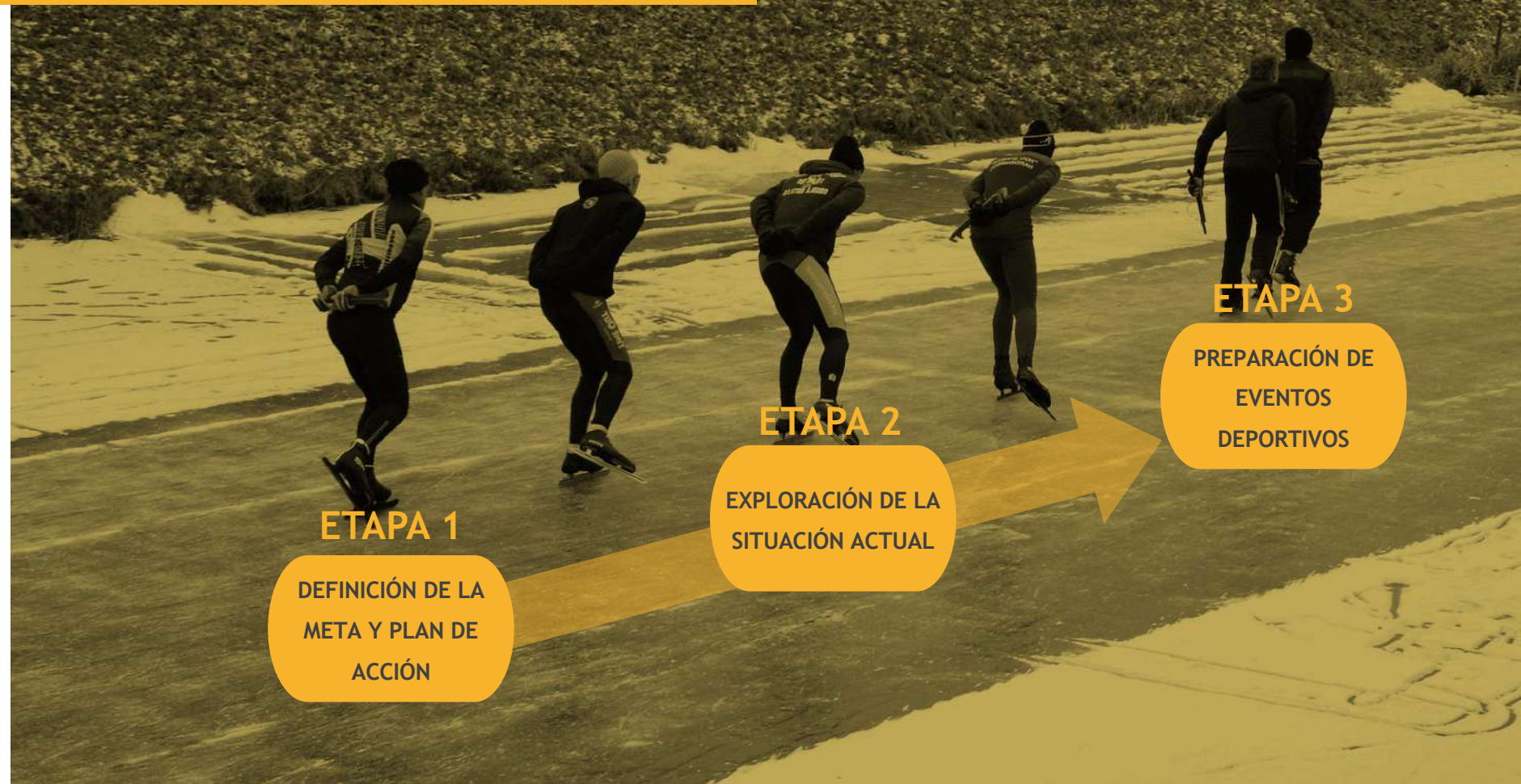


## ¿PARA QUÉ ES EL PROGRAMA?



- Ampliar la conciencia respecto al compromiso e implicaciones del objetivo deportivo o competición
- Detallar la meta y visualizarla con claridad, anclando una visión de éxito
- Diluir resistencias o emociones limitantes
- Gestionar positivamente el estrés competitivo, reduciendo la ansiedad
- Aprender a controlar el nivel óptimo de activación
- Desarrollar la atención, potenciar la concentración y la focalización
- Generar una mentalidad competitiva y resiliente
- Potenciar la creatividad y la propia influencia sobre acontecimientos inesperados a lo largo del trayecto

## PROGRAMA Y ACCIONES



### ETAPA 1

DEFINICIÓN DE LA  
META Y PLAN DE  
ACCIÓN

### ETAPA 2

EXPLORACIÓN DE LA  
SITUACIÓN ACTUAL

### ETAPA 3

PREPARACIÓN DE  
EVENTOS  
DEPORTIVOS



## PROGRAMA Y ACCIONES



### ETAPA 1: DEFINICIÓN DE LA META Y PLAN DE ACCIÓN

2 sesiones de 70 minutos, 1 cuestionario inicial y 1 test de valores\*, para:

- Revisar y detallar objetivos y metas
- Explorar valores personales y deportivos
- Conectar objetivos deportivos con valores e identidad del/la deportista y con el estilo de vida
- Diseño exhaustivo del plan de acción a corto, medio y largo plazo
- Establecimiento de KPI's e indicadores de evolución y éxito
- Recursos de autoevaluación del rendimiento y seguimiento del plan

(\* ) Modelo Barrett Values Centre - [www.valuescentre.com](http://www.valuescentre.com)

## PROGRAMA Y ACCIONES



### ETAPA 2: EXPLORACIÓN DE LA SITUACIÓN ACTUAL

Entre 4 y 6 sesiones de entre 30 y 90 minutos, grabaciones de audio y video, y ejercicios personalizados, para:

- Trabajar la autoestima, autoimagen y autoconcepto
- Visualizar el objetivo deportivo y generar anclajes potenciadores
- Transformar creencias limitantes y elaborar autoafirmaciones
- Gestionar emociones limitantes
- Autofeedback y visionado de videos
- Revisión de kpi's, evaluación de la evolución y reajuste de objetivos y/o plan de acciones

## PROGRAMA Y ACCIONES



### ETAPA 3: PREPARACIÓN DE EVENTOS DEPORTIVOS

Entre 2 y 4 sesiones de 70 minutos (según necesidad),  
para:

- Mentalización para competir, tanto en pruebas deportivas intermedias como en la definitiva
- Detectar y desarrollar focalización en puntos de poder concretos para cada caso
- Visualizar el evento deportivo y generar anclajes potenciadores, anticipando situaciones
- Anticipar la incertidumbre de la competición y prever respuestas satisfactorias
- Asistencia a entrenamientos o eventos deportivos *(opcional)*



## RESUMEN DEL PROGRAMA

### ETAPA 1

2 sesiones

1 Cuestionario diagnóstico

1 Cuestionario sobre valores

1 plantilla de Objetivos

1 plantilla de Plan de Acción

### ETAPA 2

4-6 sesiones

1 visualización grabada

1 Autorregistro de pensamientos y/o emociones

1 plantilla de Identificación de emociones

2 sesiones de feedback y visionado de video

### ETAPA 3

2-4 sesiones

2 visualizaciones grabadas

2 asistencias a entrenamientos o eventos deportivos (*opcional*)



## ¿POR QUÉ CON TIENESCOACH?



Porque...

- Hemos sido deportistas (en 1ª persona) durante más de 20 años en diferentes niveles de rendimiento
- Hemos sido entrenadoras-coaches durante más de 15 años
- Contamos con disciplinas muy útiles para la práctica deportiva y las hemos practicado (en 1ª persona)
- Nos apasiona lo que el deporte aporta a la vida de las personas
- Nos fascina comprobar lo que las personas podemos llegar a lograr con un “entrenamiento” integral
- Sabemos que el bienestar está íntimamente relacionado con la satisfacción con lo que se hace y se logra

## TARIFAS

### OPCIÓN COMPLETA

Etapas 1, 2 y 3 completas

Garantía de devolución (\*)

Acceso gratuito a plataforma  
de recursos

Acceso al programa de  
afiliados (\*\*)

545 €

500 €  
si pagas al contado

### OPCIÓN ESTÁNDAR

Etapas 1 y 2 -> completas

Etapas 3 -> 2 sesiones y sin  
asistencia *in situ*

Acceso gratuito a plataforma  
de recursos

Acceso al programa de  
afiliados (\*\*)

450 €

400 €  
si pagas al contado

### OPCIÓN MÍNIMA

Etapas 1 + 2

--

--

--

340 €

300 €  
si pagas al contado

(\*) Si te sobran sesiones, te devuelvo el dinero de las que no hagas

(\*\*) Por cada persona que traigas y contrate alguno de los servicios de TienesCoach?, tienes una sesión **extra** gratuita para ti.





Tienescoach

¡pregúntanos!

[evasancho@tienescoach.com](mailto:evasancho@tienescoach.com)

657373822

Síguenos en...

