

# PT COACHING



**DURAÇÃO: 15h /// 03 U.C. PARA RENOVAÇÃO DO TPTEF**

PROMOFITNESS.COM

Os que estamos no mundo da condição física e saúde de forma apaixonada, gostamos de ajudar pessoas, mas por vezes impomos demasiado conteúdo ou somos demasiado autoritários. Na atualidade a flexibilidade de qualquer treinador é fundamental numa comunicação eficaz com os seus atletas. O coaching é uma ferramenta poderosa para ajudar pessoas a mudarem os seus comportamentos, é um processo de descoberta.

Num processo de coaching, procuramos ajudar uma pessoa a ir do ponto A ao ponto B, fazendo perguntas, permitindo que o aluno, o atleta encontre as respostas adequadas para percorrer o seu caminho.

Este curso é um processo de descoberta pessoal e coletiva, tal como em qualquer processo de coaching.

3 Unidades de Crédito para renovação do TPTEF (Título Profissional de Técnico de Exercício Físico) ou TPDT (Título Profissional de Diretor Técnico)

## ESTRUTURA PEDAGÓGICA DO CURSO

1. O processo de coaching no personal training
2. Necessidades, objetivos e motivação dos clientes
3. Repetição mental - visionboard como ferramenta mental de base
4. Foco no momento presente - objetivos de processo - instrução no treino personalizado
5. A comunicação de proximidade - chave no relacionamento e nas vendas de personal training
6. Rapport - Como ensinar criando o diálogo com o cliente
7. Perguntas e palavras poderosas no treino
8. Tipos de personalidade e programação no treino (visuais, auditivos, cinestésicos, aproximação e afastamento)
9. Liderar pelo exemplo - vender sem impor - vender sem pressionar
10. Dar para receber
11. Algumas ferramentas de Programação Neurolingüística (PNL) aplicadas ao personal training

12. Coaching e liderança no personal training
13. Desenvolver skills de persuasão e influência na comunicação
14. Como criar um plano de ação eficaz
15. Rotinas de sucesso do personal trainer

## DOCUMENTAÇÃO NECESSÁRIA

- Currículo Resumido, não excedendo as 3 páginas;
- 1 Fotografia;
- Ficha de Inscrição preenchida e assinada;
- Contrato de formação preenchido e assinado;
- Comprovativo de pagamento (Taxa de inscrição)

