

Curso en Estrés y ansiedad ante la competición



FORMACIÓN PERMANENTE





Acerca de Instituto Serca

Instituto Serca es un centro especializado en Formación de Postgrado: Másteres, Dobles Títulos de Máster, Especialistas y Expertos Universitarios, así como Cursos certificados por Universidades. Se caracteriza por no centrarse en la formación de expedientes, sino de personas, cuyo aprendizaje dará sentido a su experiencia.

Los Másteres, Especialistas, Expertos Universitarios y Cursos que impartimos desde Instituto SERCA, cuentan con todas las garantías y exigencias de calidad, lo que hace posible que la titulación obtenida por nuestros alumnos/as sean Títulos expedidos por prestigiosas universidades.



Metodología de Estudio

- ✓ **Campus Virtual Avanzado:** Experiencia de estudio individualizada, intuitiva e interactiva.
- ✓ **Tutorización Permanente:** Nuestro equipo docente estará a disposición del alumnado desde su matriculación hasta la finalización de todo el proceso formativo.
- ✓ **Clases en vídeo y en audio:** Cada programa formativo dispone de clases en vídeo y audios específicos por materia, para reforzar el contenido teórico.
- ✓ **Metodología E-Learning:** Modalidad 100% online adaptada a las necesidades del alumnado.
- ✓ **Evaluación:** Planteamiento de casos y actividades dirigidas a la valoración competencial del programa formativo.
- ✓ **Profesorado Especializado:** Contamos con un claustro de profesores especializado que realizará un seguimiento personalizado del aprendizaje.
- ✓ **Biblioteca Digital:** A través de nuestra innovadora plataforma digital, el alumnado podrá acceder a un amplio catálogo de libros, revistas, obras de investigación y tesis doctorales.
- ✓ **Descarga automática de certificados y actualización de notas permanente.**
- ✓ **Notificaciones en tiempo real sobre el estado y evolución del estudio.**





Campus **Virtual**

- ✓ Clases en vídeo de cada materia
- ✓ Tutorías de seguimiento en directo mensuales
- ✓ Herramientas de interacción y seguimiento: tutorización permanente, foro, emails, etc.
- ✓ Consulta directa del expediente académico
- ✓ Descarga de certificados
- ✓ ¡Y mucho más!...



Presentación del Programa

El rendimiento deportivo se ve frecuentemente afectado por estrés y ansiedad ante la competencia. Los entrenadores requieren estrategias psicológicas para manejar estas emociones. En esta necesidad se enmarca el **Curso de Estrés y Ansiedad ante la Competición**.

El programa explora técnicas como la inoculación de estrés y los fundamentos detrás de la imaginiería mental, para luego capacitar en intervenciones concretas que mejoren el foco atencional, relajación muscular, respuesta asertiva a pensamientos negativos y motivación percibida en atletas.

Finalizando el curso los participantes obtienen herramientas de preparación psicológica para optimizar el desempeño físico-competitivo mediante el control positivo de estados emocionales asociados.



Duración: 150 horas



Créditos: 6 Créditos ECTS



Metodología: Online



Matriculación: Permanente



- ✓ Conocer el proceso de evitación de estrés y ansiedad deportiva.
- ✓ Analizar la Técnica de inoculación de estrés en el ámbito deportivo.
- ✓ Identificar las claves del manejo y gestión del estrés ante la competición.
- ✓ Conocer el papel del Coach y los elementos clave de su intervención en la mejora de la capacidad para el rendimiento deportivo.
- ✓ Identificar las claves de la mejora del rendimiento deportivo a través de la aplicación de técnicas, a través de la aplicación de imaginación mental y la obtención de resultados positivos, y a través de métodos psicológicos aplicados por el Coach para eliminar y/o limitar factores de distorsión psíquicos.



Programa Académico

1. Proceso de evitación de Estrés y ansiedad deportiva

- 1.1. Introducción
- 1.2. Técnica de inoculación de estrés en el ámbito deportivo
- 1.3. El estrés y su manejo ante la competición

2. El Coach y su intervención en entrenamiento para mejorar la capacidad del rendimiento deportivo

- 2.1. Introducción
- 2.2. Mejora del rendimiento y la capacidad física mediante la aplicación de técnicas
- 2.3. Aplicación de la Imaginería Mental y la obtención de resultados positivos
- 2.4. Métodos psicológicos aplicados por el Coach para eliminar factores de distorsión psíquicos



Titulación y Certificaciones



El alumno/a recibirá un **Certificado universitario** emitido por la **Universidad EUNEIZ**



Descarga de certificados expedidos por Instituto Serca desde la Secretaría Virtual de nuestro Campus.



Proceso de **Matriculación**

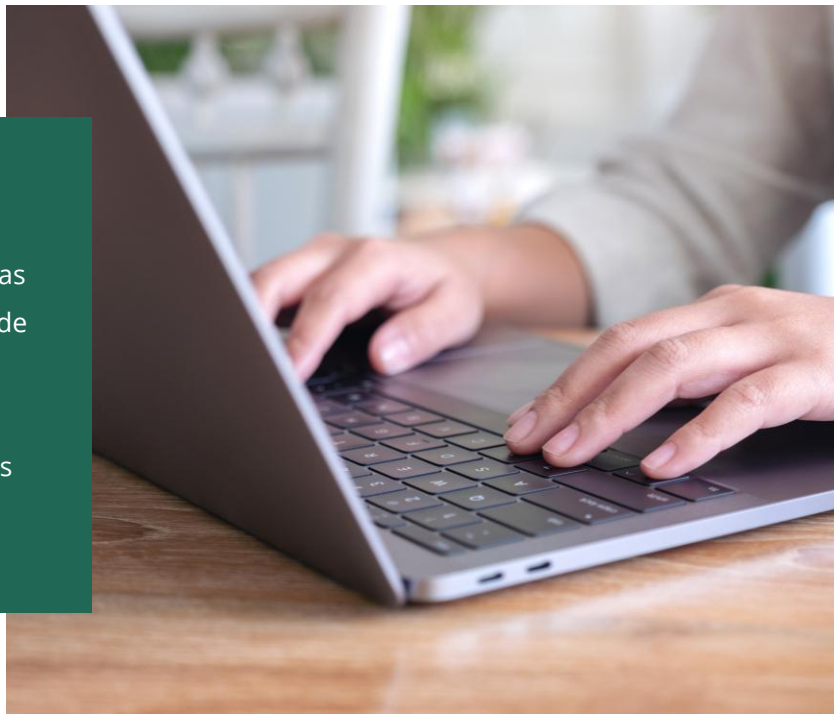


Formalización de la matrícula:

- Completar y enviar el formulario de matriculación. Tras recibirlo, automáticamente le enviaremos sus claves de acceso a pagos/facturas.
- Una vez abonado el importe completo del Programa Formativo, el alumno/a recibirá los accesos al Campus Virtual y podrá iniciar su estudio.

Matricúlate

Más información



Métodos y facilidad de Pagos

- ✓ **Seguridad:** Plataforma de pago online segura y encriptada.
- ✓ **Flexibilidad:** Varias opciones de pago como tarjeta de crédito, débito, transferencia bancaria y PayPal.
- ✓ **Descuentos:** Posibilidad de obtener descuentos al crear Packs de Cursos al realizar la matrícula en nuestra web.
- ✓ **Simplicidad:** Proceso de pago simple e intuitivo en pocos pasos.
- ✓ **Facturación:** Descarga de facturas en el área de pagos.





¿Por qué elegir **Instituto Serca**?



Calidad en la enseñanza

Miles de alumnos/as de todo el mundo avalan nuestra **calidad** y nuestros **sistemas de enseñanza**, haciendo con Instituto Serca su especialización profesional.



Contenidos actualizados

Permanente actualización y mejora de contenidos. Instituto Serca está afiliado a las más prestigiosas instituciones de los ámbitos de **psicología, sanidad y educación**, para estar actualizados en las últimas innovaciones científicas y didácticas.



Profesionales de primer nivel

Nuestros programas formativos están diseñados por **profesionales de primer nivel** con amplia experiencia y siempre orientados al éxito profesional del alumnado.





¿Por qué elegir **Instituto Serca**?



A tu ritmo

Nos adaptamos al **ritmo de aprendizaje** de cada alumno/a. Nuestra metodología permite adaptarnos a las necesidades formativas individuales, garantizando así nuestra atención individualizada.



Tutorización

En Instituto Serca los alumnos/as disponen de un **tutor/a** a su disposición desde el momento de su matriculación, siendo prioritaria la resolución de dudas en el mínimo plazo.



Clases en vídeo

Clases en vídeo por materia para reforzar el contenido teórico. Además dispondrás de manera sistemática de un webinar de resolución de dudas.





SERCA

INSTITUTO
DE ALTOS ESTUDIOS
ESPECIALIZADOS

¿Necesita más **información**?



www.institutoserca.com



info@institutoserca.com



+34 958 372 363 / 660 880 416

