



## **ENTRENAMIENTO MENTAL PARA LA MEJORA DEL RENDIMIENTO DEPORTIVO**

**FORMACION TEORICO – PRÁCTICA**

**1º PROMOCION 2025**

La formación especializada en ENTRENAMIENTO MENTAL busca dar respuesta a la creciente demanda de los profesionales de la actividad física y del deporte en aspectos tan relevantes como la optimización de capacidades cognitivas, la inteligencia emocional y en entrenamiento motriz para poder llevarlo a la práctica, elevando el rendimiento deportivo.

Atenderemos especialmente al desarrollo del talento, la motivación para la acción, la gestión de las emociones y del estrés o como cambiar las creencias que limitan a los deportistas.

La neurociencia aplicada al rendimiento del deportista nos permitirá entender el funcionamiento del “binomio cerebro-mente” para optimizar aprendizajes y entrenamientos.

10 horas distribuidas en dos sesiones presenciales de cuatro horas de duración cada una en grupos de máximo 5 personas, más una sesión individual al finalizar el curso te permitirán adquirir los conocimientos para aprender a gestionar estas situaciones que en ocasiones nos alejan de nuestra mejor versión en entrenamientos y competiciones.



**LA MORALEJA -ALCOBENDAS (MADRID)**

**Sábados 18 de enero y 1 de febrero de 2025**



# FORMADOR

## JOSE VICENTE CABAS ALONSO

**Chechu Cabas** proviene del mundo del deporte de Alto Rendimiento y del Coaching.

En la actualidad combina su labor de coach profesional con deportistas de relevancia nacional e internacional con la de coach y asesor personal y ejecutivo en empresas y corporaciones.

Atesora más de 200 procesos de coaching y 2000 horas de experiencia.

CEO de GRUPO ECOSISTEMA  
[www.grupoecosistema.com](http://www.grupoecosistema.com)

Director de PUNTO DE CAMBIO España  
[www.puntodecambio.com](http://www.puntodecambio.com)

Autor del libro **"CAMBIO CONSCIENTE"**

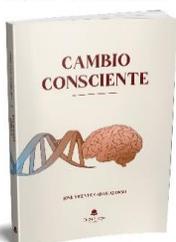
Editorial Círculo Rojo.



Cinco veces campeón de España, medallista en los juegos del mediterráneo y campeón de Europa Máster. Entrenador Nacional de Judo.

Como docente es profesor, Tutor y Coordinador en Diversos Másteres universitarios: universidad Camilo José Cela, Universidad Autónoma de Madrid, Instituto superior de estudios psicológicos y numerosas federaciones deportivas en materias como coaching deportivo y profesional, liderazgo, gestión del talento y neurociencia aplicada al rendimiento humano.

 Círculo Rojo  
Jose Vicente Cabas Alonso  
Chechu  
PRESENTA  
CAMBIO CONSCIENTE



YA A LA VENTA  
[editorialcirculo rojo.com](http://editorialcirculo rojo.com)



## PROGRAMA DE LA FORMACION

### ENTRENAMIENTO MENTAL

sábado 18 de enero de 2025

10:00 – 14:00

Unidad 1. Coaching deportivo y entrenamiento mental, que, como, para qué.

Unidad 2. Neurociencia aplicada al rendimiento deportivo y a la salud.

Unidad 3. Atención, concentración y foco. Fluencia deportiva. Ejercicios prácticos e iniciación al mindfulness

Unidad 4. Programación neurolingüística – PNL - Anclajes deportivos.



### ENTRENAMIENTO MENTAL

Sábado 1 de febrero de 2025

10:00 – 14:00

Unidad 5. Entrenamiento mental. Otras variables implicadas en el deporte de base y de rendimiento.

Unidad 6. Entrenamiento e inteligencia emocional. Aplicación en el entrenamiento y la competición.

Unidad 7. El entorno del deportista como fuente de posibilidades. Creencias y cambio de creencias Ejercicios prácticos de mindfulness y meditación

Unidad 8. Programación neurolingüística – PNL – visualizaciones deportivas



### Sesión individual

2 horas de duración adaptadas a las necesidades del alumno para aclarar dudas y prácticas, establecer programas de acción personalizados, seguimiento de las propuestas o ampliación/consolidación de conocimientos.



**Grupo Ecosistema**  
coaching y rendimiento

## PRECIO DEL CURSO

**360 € por persona**

Curso limitado a 5 personas

Parking privado incluido

Se entregará material docente y certificado acreditativo del curso

## INSCRIPCIONES

Rellenar el contacto en la web:

<https://grupoecosistema.com/contacto/>

**Transferencia bancaria de 360 € a la cuenta:**

ES59 0081 0309 7100 0181 2188

**Titular: ECOSISTEMA DEPORTIVO S.L.**

**Concepto: CURSO ENTRENAMIENTO MENTAL  
+ NOMBRE DEL INSCRITO EN EL CURSO**

La inscripción no será firme hasta que no se reciba el cuestionario relleno y la transferencia

## FECHAS Y HORARIO

**Sábados 18 de enero y 1 de febrero de 2025**

**10:00 a 14:00 horas**

Sesión individual de 2 horas a definir por el alumno

**LUGAR: CALLE DE LA SALVIA 44. EDIFICIO QBIC**

(5 minutos de Metro La Moraleja, línea 10 )

**28109 ALCOBENDAS, MADRID**



## INFORMACION

**610567100 Chechu Cabas**  
**www.grupoecosistema.com**