



CEM D'ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

TALLER DE GESTIÓ DE LA POR EN L'ESCALADA

QUÈ ÉS I A QUI VA DIRIGIT

El taller de la gestió de la por en l'escalada va dirigit a escaladors i escaladores que vulguin superar la por que pateixen mentre duen a terme aquesta activitat. La por pot tenir diferents orígens, en aquest taller es presentaran i ensenyaran les eines necessàries per a superar-la.

OBJECTIUS

1. Aprendre a afrontar i gestionar la por
2. Entendre que és la por i perquè la patim
3. Trobar els recursos que millor s'adaptin al nostre control i superació de la por
4. Posar en pràctica diferents eines per a gestionar la por

SESSIONS

El taller té una durada total de 6 hores i 30 minuts, 3 hores de bloc teòric i 3 hores de bloc pràctic (30 minuts de descans). Es realitzarà durant un mateix dia en el nostre centre. Consulta l'horari i les dates del pròxim taller disponible a través del correu del centre. Si no hi ha cap taller de gestió de la por pròximament, deixa'ns el teu contacte i el centre contactarà amb tu quan realitzem el pròxim taller.

TARIFES

SOCI/A	NO SOCI/A
55€	70€

CONDICIONS

Els tallers són tancats i amb dates fixades. En el cas d'absència la sessió no podrà ser recuperada ni reemborsada. Els participants no socis podran entrar i sortir de la instal·lació 15 minuts abans i després de la sessió per a fer ús dels vestuaris i, en cap concepte, per continuar escalant.



CEM Climbat La Foixarda



93 292 54 80



tecnicafaix@climbat.com



Climbat.com



CEM D'ESCALADA CLIMBAT LA FOIXARDA

TALLER DE GESTIÓ DE LA POR EN L'ESCALADA

PROGRAMA

Bloc teòric:

1. La por
 - 1.1. Què és la por i que ho genera.
 - 1.2. Sintomatologia de la por
 - 1.3. Respostes a la por: bloqueig i precipitació.
 - 1.4. Com afecta la por en el rendiment.
2. Por a la caiguda
 - 2.1. Com es genera?
 - 2.2. Com la gestionem?
 - 2.2.1. Tècniques en l'ajust atencional.
 - 2.2.2. Tècniques en el bloqueig del pensament
 - 2.2.3. Tècniques en l'ajust d'objectius.
3. Por al fracàs
 - 3.1. De què parlem?
 - 3.2. Com ens afecta?
 - 3.3. Com ho gestionem?
 - 3.3.1. Tècniques en l'ajust de la concentració.
 - 3.3.2. Rutines i plans de competició.

Bloc pràctic:

Pràctica de les diferents eines explicades en el bloc teòric.



CEM Climbat La Foixarda



93 292 54 80



tecnicafaix@climbat.com



Climbat.com