

Workshop Eleva a tua Performance 2025

2ª Edição



Data Limite de Inscrição: até ao dia 2 de Janeiro 2025!!

Inscrições até ao dia 15 de Dezembro 2024: Oferta de 1 sessão individual de Performance Coaching

Número total de sessões do Workshop: 5 Sessões

Datas: 4, 11, 18 e 25 de Janeiro e 1 de Fevereiro

Horários: Das 17:00h - 19:30h

Plataforma: Via Zoom ou Google Meet (Garantir que tem uma boa ligação à Internet)

Idade: a partir dos 15 anos e sem idade limite

Inclui: Grupo Privado no Whatsapp com todos os participantes para esclarecimento de dúvidas e partilhas ao longo do workshop.

O que vou aprender com este Workshop?

Sessão 1

1. Apresentação
2. Técnica de Centering Down - Nível Básico
3. Como funciona a nossa mente e como nos pode limitar ou potenciar - Mente consciente e subconsciente
4. Exercícios para aumentares a tua autoconfiança em palco!

Sessão 2

1. Técnica de Centering Down - Nível Intermédio
2. **PALESTRA DR. DON GREENE** - Preparação mental para uma prova de Orquestra

Sessão 3

1. Técnica Centering Down - Nível Avançado
2. Transformar crenças limitadoras em crenças potenciadoras
3. Definição de objetivos SMART+PPEE na Performance - Plano de Ação final!

Sessão 4

1. Técnica Centering UP
2. Momento de Performance com aplicação da técnica
3. Exercício de Mindfulness/ Mindful Practice

Sessão 5

1. Enfrentar o Medo, Construir Coragem
2. Momento de Performance final
3. Fecho - Diplomas e reflexões finais

Tu és a tua Prioridade!

Valores de Inscrição

92,50€ - Workshop Completo + Acesso ilimitado aos vídeos e áudios do Curso de Centering

99,50€ - Workshop Completo + Acesso ilimitado aos vídeos e áudios do Curso de Centering + Livro “ A Jornada do Artista” (enviado por correio e autografado).

Forma de Pagamento: Por Transferência Bancária ou MbWay

(Após preencheres o formulário de inscrição no website irás receber um e-mail de: geral@gabrielapeixoto.pt com os dados para efetuares o pagamento. Após receber o comprovativo de pagamento a tua inscrição será validada através de um e-mail de boas-vindas!).

Número super limitado de Inscrições!!