

Qué Hacemos

Entrenamiento mental basado en la evidencia científica y en la experiencia real del deportista. Generamos cambios duraderos dentro y fuera de la pista.

Para Qué

Potenciar el rendimiento deportivo y cuidar el bienestar emocional de la persona.
Rendimiento y bienestar: dos caras de la misma medalla.

Cómo lo Hacemos

Estrategias claras y herramientas prácticas para aplicar antes, durante y después de cada reto.
Acciones reales a través de una metodología cognitivo-conductual, eficaz tanto en el trabajo individual como grupal.



ALBEA

Para Quien

Deportistas, entrenadores, árbitros, equipos técnicos y familias. Cada rol del entorno deportivo es clave en el rendimiento y el bienestar.

Por Quién

Profesionales cualificados y con experiencia, con los valores de confidencialidad y respeto. Comprometidos a realizar un seguimiento cercano y continuado. Y la derivación clínica interna si fuera necesario.

Cuando

El momento es ahora: no prometemos resultados deportivos, pero sí cambios reales en el deportista. Trabajamos para instalar hábitos sólidos, reforzar recursos psicológicos y cerrar cada etapa con aprendizaje.



ALBEA