



Trust, Go and Win® (para deportistas)

Un plus en tu rendimiento, confianza, motivación y concentración!!

¿Cuántos días te quedan para estar allí, en esa competencia para la que tanto te preparaste ... para dar lo mejor de vos?

¿Formas parte de un equipo deportivo con presencia en los próximos Juegos Olímpicos? ¿O quizás tienes otros desafíos competitivos en los próximos meses?

Morena Coaching International te ofrece su programa **Trust, Go & Win** y sus tres módulos:

- Un programa de acompañamiento y desarrollo adaptado a tu momento como deportista, y tus necesidades personales para competir y "ganar";
- Un programa basado en un enfoque y fundamentos científicos probados en personas, profesionales y grupos, en distintos lugares del mundo;
- Un programa que proporciona continuidad entre sus módulos, los cuales pueden utilizarse de forma independiente el uno del otro de acuerdo a tus tiempos, realidades y ambiciones;
- Un programa que te ofrece un plan de vuelo completo para un viaje hacia donde quieres llegar.

1-Trust & Go - "El éxito está en la preparación personal y la puesta en confianza de los equipos"

Un módulo para un primer despegue de tus capacidades y actitudes como deportista hasta una altura X en torno a un gran desafío y las cinco necesidades básicas para tu desarrollo y el de los miembros de tu equipo (sentido, autonomía, reconocimiento, seguridad y pertenencia).

Al final de este módulo de 12 horas basado únicamente en tus propios recursos y/o los del equipo, verás a tus energías y a tus pares puestos en confianza y movilizados en torno a una visión y un plan de acción que tiene sentido para cada uno y para todos.

Modalidad: 3 Talleres de 4 horas cada uno, con frecuencia semanal

Duración total del Módulo: 12 horas en 3 semanas consecutivas.

2-Keep going - "Ir hacia el éxito deseado es construirlo en el presente"

Un módulo para un segundo vuelo: Alcanzá la altura X + Y alrededor de tu gran reto y quizás de una nueva ambición emergente de los pasos anteriores. Donde Y será ese "toque" de motivación que necesitas para tu camino al éxito y el de tu equipo: el trabajo sobre tu propia identidad como deportista, tus estrategias personales y/o colectivas, el apoyo en tus propias fortalezas y su mejoramiento continuo, la mirada en tu propio potencial, tu relación con el entrenador, tu flexibilidad frente a los imprevistos, tu visión del éxito personal y/o de equipo, puesta en los próximos logros a obtener.

Modalidad: 3 Talleres de 4 horas cada uno, con frecuencia quincenal

Duración total del Módulo: 12 horas en 5 semanas consecutivas.

3-Go and Win - "Ganar es no dejar que las cosas se hagan solas"

Este tercer módulo de 12 horas, prepara para el reto y el resultado buscado. Contiene un retorno de experiencia del módulo anterior, y se focaliza en el equilibrio emocional y la presencia plena, como principal actitud de conquista para cualquier deportista o equipo deportivo. Basado en el enfoque sobre éxitos previos logrados, sus características y actitud emocional de cada uno frente a los mismos, la alineación de tus energías, el manejo de tus emociones y el apoyo en tus pares y colegas para reforzar aún más la confianza y la energía colectiva, la superación de obstáculos individuales y/o del equipo, la responsabilidad individual y/o colectiva y la generación de un contexto de bienestar a nivel grupal.

Modalidad: 3 Talleres de 4 horas cada uno, con frecuencia quincenal

Duración total del Módulo: 12 horas en 5 semanas consecutivas

El programa completo **Trust, Go & Win**, de 36 horas (9 talleres de 4 horas cada uno) puede continuarse con sesiones de Coaching de equipos (de no más de 12 personas cada una), en forma presencial o virtual, para promover la "puesta en acción" en el "aquí y ahora" y los aprendizajes obtenidos en cada taller. La duración de los módulos es sólo indicativa, y será ajustada "a la carta" en función de las realidades del cliente.

El todo implementado por el equipo profesional de la Morena de Coaching International activo en cuatro continentes.

+info: contact@morenacoaching.com



Trust, Go and Win® (pour sportifs)

Un coup de pouce pour vos performances, votre confiance, votre motivation et votre concentration !!

Faites-vous partie d'une équipe sportive participant aux prochains Jeux Olympiques ? Ou peut-être avez-vous d'autres défis compétitifs à relever dans les mois à venir ? Morena Coaching International vous propose son programme « **Trust, Go & Win** » et ses trois modules :

- 👉 Un programme de soutien et de développement adapté à votre niveau actuel d'athlète et à vos besoins personnels pour performer et gagner ;
- 👉 Un programme basé sur une approche et des fondements scientifiquement éprouvés, testés auprès d'individus, de professionnels et de groupes dans le monde entier ;
- 👉 Un programme qui assure la continuité entre ses modules, lesquels peuvent être utilisés indépendamment selon votre emploi du temps, vos contraintes et vos ambitions ;
- 👉 Un programme qui vous offre une feuille de route complète pour atteindre vos objectifs.

1-Trust & Go – « *La réussite repose sur la préparation personnelle et l'instauration d'un climat de confiance au sein des équipes* » —

Ce module vise à développer significativement vos compétences et votre attitude d'athlète, en se concentrant sur un défi majeur et les cinq besoins fondamentaux à votre développement et à celui des membres de votre équipe (sens, autonomie, reconnaissance, sécurité et appartenance). À l'issue de ce module de 12 heures, basé uniquement sur vos propres ressources et/ou celles de votre équipe, vous constaterez que votre énergie et celle de vos pairs sont dynamisées et mobilisées autour d'une vision et d'un plan d'action porteurs de sens pour tous.

Format : 3 ateliers de 4 heures chacun, à raison d'une par semaine.

Durée totale du module : 12 heures réparties sur 3 semaines consécutives.

2-Keep going - " *Pour atteindre le succès souhaité, il faut le construire dès aujourd'hui.* " —

Un module pour une nouvelle étape : Atteignez le sommet X + Y en relevant votre plus grand défi et en concrétisant peut-être une nouvelle ambition née des étapes précédentes. Y sera cette « touche » de motivation essentielle à votre réussite et à celle de votre équipe : travailler sur votre identité d'athlète, vos stratégies personnelles et/ou collectives, exploiter vos forces et les développer continuellement, vous concentrer sur votre potentiel, votre relation avec l'entraîneur, votre adaptabilité face aux imprévus, votre vision de la réussite personnelle et/ou collective, et vous fixer des objectifs ambitieux.

Format : 3 ateliers de 4 heures chacun, espacés de deux semaines.

Durée totale du module : 12 heures réparties sur 5 semaines consécutives.

3-Go and Win - " *Gagner, c'est ne pas laisser les choses se produire d'elles-mêmes* " —

Ce troisième module de 12 heures vous prépare au défi et à l'objectif visé. Il intègre les retours du module précédent et met l'accent sur l'équilibre émotionnel et la pleine conscience, clés de la réussite pour tout athlète ou équipe sportive. S'appuyant sur les succès passés, leurs caractéristiques et la réaction émotionnelle de chacun, il aborde l'harmonisation des énergies, la gestion des émotions et l'exploitation du soutien des pairs et des collègues pour renforcer la confiance et l'énergie collective. Il traite également du dépassement des obstacles individuels et/ou d'équipe, du développement de la responsabilité individuelle et/ou collective et de la création d'un environnement de groupe positif.

Format : 3 ateliers de 4 heures chacun, organisés toutes les deux semaines.

Durée totale du module : 12 heures réparties sur 5 semaines consécutives.

Le programme complet **Trust, Go & Win** , d'une durée de 36 heures (9 ateliers de 4 heures chacun), peut être complété par des séances de coaching d'équipe (12 personnes maximum par séance), en présentiel ou en ligne, afin de favoriser l'application immédiate des acquis de chaque atelier. La durée des modules est indicative et sera adaptée aux besoins spécifiques du client. L'intégralité du programme est mise en œuvre par l'équipe professionnelle de La Morena de Coaching International, présente sur quatre continents. +info: contact@morenacoaching.com



Trust, Go and Win® (for athletes)

A boost to your performance, confidence, motivation, and focus!!

How many days do you have left until you're there, at that competition you've trained so hard for... to give it your all? Are you part of a sports team competing in the upcoming Olympic Games? Or perhaps you have other competitive challenges in the coming months? Morena Coaching International offers you its Trust, Go & Win program and its three modules:

- ☀️ A support and development program tailored to your current stage as an athlete and your personal needs to compete and win;
- ☀️ A program based on a scientifically proven approach and foundation, tested on individuals, professionals, and groups in various parts of the world;
- ☀️ A program that provides continuity between its modules, which can be used independently according to your schedule, circumstances, and ambitions;
- ☀️ A program that offers you a complete roadmap for your journey to where you want to go.

1-Trust & Go – « Success lies in personal preparation and building trust within teams »

A module designed to give your skills and attitudes as an athlete a significant boost, focusing on a major challenge and the five basic needs for your development and that of your team members (meaning, autonomy, recognition, safety, and belonging).

At the end of this 12-hour module, based solely on your own resources and/or those of your team, you will see your energy and your peers energized and mobilized around a vision and action plan that is meaningful to everyone.

Format: 3 workshops of 4 hours each, held weekly

Total module duration: 12 hours over 3 consecutive weeks.

2-Keep going – « Moving towards desired success means building it in the present. »

A module for a second flight: Reach height X + Y around your biggest challenge and perhaps a new ambition emerging from the previous steps. Where Y will be that "touch" of motivation you need for your path to success and that of your team: working on your own identity as an athlete, your personal and/or collective strategies, leveraging your own strengths and their continuous improvement, focusing on your own potential, your relationship with the coach, your flexibility in the face of unforeseen events, your vision of personal and/or team success, set on the next achievements to be attained.

Format: 3 workshops of 4 hours each, held every two weeks.

Total module duration: 12 hours over 5 consecutive weeks.

3-Go and Win – « Winning means not letting things happen on their own »

Modalidad: 3 Talleres de 4 horas cada uno, con frecuencia quincenal

Duración total del Módulo: 12 horas en 5 semanas consecutivas

This third 12-hour module prepares you for the challenge and the desired outcome. It incorporates feedback from the previous module and focuses on emotional balance and mindfulness as the key attitude for success for any athlete or sports team. Based on past achievements, their characteristics, and each individual's emotional response to them, the module addresses aligning your energies, managing your emotions, and leveraging peer and colleague support to further strengthen confidence and collective energy. It also covers overcoming individual and/or team obstacles, fostering individual and/or collective responsibility, and creating a positive group environment.

Format: 3 workshops of 4 hours each, held every two weeks

Total Module Duration: 12 hours over 5 consecutive weeks

The complete **Trust, Go & Win** program, consisting of 36 hours (9 workshops of 4 hours each), can be followed by team coaching sessions (of no more than 12 people each), in person or virtually, to promote immediate action and the application of the lessons learned in each workshop. The duration of the modules is only indicative and will be customized to meet the client's specific needs. The entire program is implemented by the professional team of La Morena de Coaching International, active on four continents. +info: contact@morenacoaching.com