



INTERNATIONAL DOCTOR
www.international-doctor.com

Donna DeWitt

Ofrezco ayuda profesional en áreas diferentes de la psicología (de deporte):

Mejorar el rendimiento (Performance enhancement training)

A atletas/ a equipos, a entrenadores, a artistas de todos tipos, a estudiantes y a empresas, así como a cualquier persona que desee mejorar en un área concreta. Mi enfoque está basado cognitivamente en los principios de la psicología del deporte, centrándose en el desarrollo de las habilidades mentales con la finalidad de mejorar óptimamente los puntos fuertes y de neutralizar las interferencias negativas y la distracción.

El estado óptimo de actuación (Personal optimal performance state)

Mi enfoque personal utiliza e integra los conceptos de dedicación, de finalidad (fijar objetivos) y de pasión, para ayudar a las personas a tomar conciencia de su estado óptimo de actuación. Esta conciencia facilita:

- aprender a concentrarse de modo más efectivo
- controlar la ansiedad en estados sujetos a presión
- aumentar los niveles de confianza y la motivación
- tratar situaciones imprevistas
- entrenamiento y adquisición de nuevas habilidades
- eliminación de las barreras mentales
- aumentar el placer!

Consultas individuales

Ofrezco consultas o servicios clínicos para situaciones individuales tales como bajos niveles de motivación o de confianza en sí mismo, hábitos destructivos de la salud, dolores crónicos y estados de ansiedad general.