

TÉCNICAS DE REGULAÇÃO EMOCIONAL EM CONTEXTO DESPORTIVO

8 a 30 de novembro 2024 | 19h00 – 21h00 | 10 horas

Formação E-learning (Síncrona)

Sandra Zanchin

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:

APRESENTAÇÃO

As competências de regulação emocional são dimensões fundamentais na gestão dos resultados associados à prática desportiva. No âmbito da Psicologia do Desporto a noção de que o fenómeno emocional como um todo pode constituir um factor crítico na promoção ou prejuízo do rendimento individual ou colectivo tem conduzido a uma compreensão mais harmoniosa do espectro emocional experienciado pelos atletas.

Com vista a promover uma maior regulação emocional serão abordadas na presente formação várias estratégias com destaque para a prática do Mindfulness cuja evidência científica tem demonstrado tratar-se de uma ferramenta potencialmente benéfica para melhorar o desempenho dos atletas.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional. Todas as dúvidas e intervenções poderão ser feitas a qualquer momento da formação.

Data	Horário	Temática
8 de novembro de 2024	19 h-21h (2 h)	Módulo 1 - Fundamentos da Psicologia do Desporto - O impacto da ansiedade no desempenho desportivo - Tipos de ansiedade
15 de novembro de 2024	19 h-21h (2 h)	Módulo 2 - Técnicas de regulação emocional no desporto
Sessão Assíncrona (2 h)		Realização de um trabalho individual por parte dos formandos que deverá ser enviado por email até ao dia 20 de novembro. Qualquer dúvida poderá ser esclarecida através de email.
22 de novembro de 2024	19h-21h (2 h)	Módulo 3 - Introdução ao Mindfulness - A importância do mindfulness no desporto - Técnicas básicas de mindfulness
Sessão Assíncrona (2 h)		Os formandos deverão realizar diariamente pequenas práticas de mindfulness e entregar por email até ao dia 30 de novembro um pequeno registo da prática diária.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

8, 15 e 22 de novembro de 2024 – 19h00-21h00

2 sessões assíncronas num total de 4 h de duração

10 horas de formação

FORMADORES

Sandra Zanchin

Formou-se em Psicologia na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra em 2008. O seu percurso profissional esteve desde o seu início ligado à prática hospital e clínica onde segue uma orientação cognitivo-comportamental e de terapias de 3ª geração. Foi docente colaboradora no curso de Psicologia Clínica no Instituto Politécnico ISPT- Tundavala entre 2013 a 2021, em Angola. Este ano tornou-se instrutora de meditação e mindfulness pelo Centro Budista do Porto.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Todos os interessados pela temática.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	50€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

APOIOS E PARCERIAS

