

O Treinador como Líder

Promovendo a Saúde Mental de Jovens Atletas

21 de novembro a 12 de dezembro de 2024 | 20h – 22h | 8 horas

Formação e-learning

Ana Pinto Melo

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Uma mente sã, um corpo em movimento: a saúde mental é o combustível da paixão desportiva. Nesta formação os treinadores irão adquirir conhecimentos e competências para evitar, reconhecer e agir proactivamente perante situações de *burnout* dos seus atletas, garantindo um ambiente desportivo mais saudável, produtivo e feliz.

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

Data	Horário	Temática
21 nov	20h – 22h	Módulo 1 <i>Burnout</i> em Jovens Atletas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Esforços adaptativos Vs Estímulos stressantes ▪ Fatores de risco ▪ Consequências ▪ Burnout Vs Desempenho
28 nov	20h – 22h	Módulo 2 Papel do Treinador na prevenção do <i>Burnout</i> <ul style="list-style-type: none"> ▪ Mentoria adequada ao perfil comportamental do jovem atleta ▪ Comunicação compassiva ▪ Criação de ambientes de contenção
5 dez	20h – 22h	Módulo 3 Estratégias preventivas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Gestão do stress ▪ Equilíbrio treino / vida pessoal e escolar ▪ Redes de apoio
12 dez	20h – 22h	Módulo 4 Papel da equipa multidisciplinar <ul style="list-style-type: none"> ▪ Eficiência da comunicação entre os vários elementos ▪ Comunicação com os pais ▪ Quando solicitar ajuda a outros profissionais

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Todos os interessados pela temática.

FORMADORA

Ana Pinto Melo

Licenciada em Psicologia, pela Universidade Lusófona, com especialização na área do Desporto e das Atividades Físicas.

Pós-graduada em Apoio Psicológico e Psicoterapia.

Formadora e Consultora na área Comportamental.

Com mais de 15 anos de experiência, como Psicóloga, Consultora e Formadora em diversos contextos e públicos alvo.

Concebe e implementa Programas de Formação à medida para empresas públicas e privadas, no âmbito do desenvolvimento do seu capital mais precioso: as Pessoas.

Comprometida em entregar formações únicas e criativas.

Desenvolve Programas de Mentoria para treino individual de competências pessoais e profissionais.

Abraçou a Docência no ISEC Lisboa.

É especialista e investigadora nas áreas de Formação de Formadores e Comportamento Humano.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

21 e 28 de novembro e 5 e 12 de dezembro de 2024 – 20h-22h (8 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	60€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@formacaodesportiva.pt

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

