

GESTÃO DO TEMPO E DA PRODUTIVIDADE

20 a 27 março 2025 | 19h – 21h | 6h

FORMAÇÃO E-LEARNING (SÍNCRONA)

INÊS TORRES

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A **gestão do tempo** é um tema essencial no desporto, uma vez que potencia o desempenho, fortalece o trabalho em equipa e ensina habilidades que são benéficas em várias áreas da vida. A prática consciente desta capacidade de gestão pode levar a resultados mais consistentes e satisfatórios, tanto para atletas individuais como para equipas.

Esta formação pretende dotar os formandos de ferramentas e técnicas para gerir melhor o tempo e fomentar a produtividade, tomando consciência de que a capacidade de organizar e otimizar o tempo pode, muitas vezes, fazer a diferença entre o sucesso e o fracasso.

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
20 mar 2025	19h – 21h (2h)	MÓDULO 1 Gestão de tempo e produtividade: conceitos Definição de prioridades Técnicas de produtividade
Sessão assíncrona (2h)		Trabalho autónomo – Será atribuída uma tarefa aos formandos. Estes poderão colocar dúvidas à formadora através de e-mail. A tarefa deverá ser entregue, via e-mail, até ao dia 24 de março.
27 mar 2025	19h – 21h (2h)	Partilha dos trabalhos realizados na sessão assíncrona MÓDULO 2 “Ladrões do tempo” Capacidade de dizer “não” Equilibrar a vida profissional e pessoal

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

20 e 27 março 2025 – 19h00-21h00

Sessão assíncrona com 2h de duração

(6 horas)

DESTINATÁRIOS

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

FORMADORES

Inês Torres

Natural do Porto, Inês Torres nasceu em 1991, tem formação académica em vídeo e marketing, e é Mestre em Gestão do Desporto. Desde 2021 que se vocacionou para a área do coaching e desenvolvimento pessoal na área particular do Futebol, sendo este o foco profissional. Tem formações em scouting, direção desportiva e outras de relevo, em entidades tais como Federação Portuguesa de Futebol e Liga Portugal. É também Delegada ao Jogo da FPF desde 2022. Tendo desenvolvido um programa de ginásio mental específico para jogadores e treinadores de futebol, atualmente faz acompanhamentos a nível individual e coletivo a atletas e equipas de escalões diversos, nas divisões Campeonato Nacional de Juniores, Campeonato de Portugal, Liga 3 e Ligas Profissionais.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	50€
-------------	-----

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.

