

ALERTA VERMELHO

ATAQUES E TRANSTORNO DE PÂNICO EM ATLETAS

8 e 15 de maio 2025 | 20h00-22h00 | 4 horas

Formação *e-learning*

ANA PINTO MELO

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Um atleta está no auge das suas capacidades, pronto para conquistar qualquer desafio. Contudo, a mente torna-se o seu maior adversário. O que acontece? O que fazer? Um transtorno de pânico pode sabotar até mesmo os mais talentosos atletas.

Neste curso, irá aprender a identificar os sinais de alerta, bem como a oferecer suporte aos seus atletas e apoiá-los para serem verdadeiros campeões, tanto dentro quanto fora do campo.

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
08/05	20h – 22h	Módulo 1 Ataques e Transtorno de Pânico em Atletas <ul style="list-style-type: none"> ▪ Conceitos ▪ Sinais de alerta e sintomas ▪ Causas e fatores de risco ▪ Prevalência em Atletas ▪ Diagnóstico dos transtornos de pânico ▪ Tratamento dos transtornos de pânico ▪ Comportamentos de evitamento ▪ Impacto no desempenho desportivo
15/05	20h – 22h	Módulo 2 Estratégias para Treinadores lidarem com o Transtorno do Pânico <ul style="list-style-type: none"> ▪ Papel do Treinador ▪ Técnicas de relaxamento ▪ Comunicar compassivamente ▪ Limites do papel do treinador ▪ Trabalho em equipa com outros profissionais

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- 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*

8 e 15 de maio de 2025 - 20h-22h (4 horas)

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
-------------	-----

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.

