

# COMUNICAÇÃO NÃO VIOLENTA PARA TREINADORES

Palavras que Transformam: Dominando a Comunicação Não Violenta no Desporto

7 de março a 28 de março 2025 | 20h-22h | 12 horas

Formação *e-learning*

**ANA PINTO MELO**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS**

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

## APRESENTAÇÃO

Aprenda a comunicar com empatia e assertividade através da Comunicação Não Violenta. Crie ambientes desportivos mais saudáveis e positivos, onde os atletas possam desenvolver-se não apenas como desportistas, mas também como pessoas.

*Seja um treinador transformador.*

## 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
7/mar	20h – 22h	<b>Módulo 1   Fundamentos da Comunicação Não Violenta</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A essência da comunicação não violenta</li> <li>▪ Aplicação da comunicação não violenta no Desporto</li> <li>▪ A comunicação que bloqueia a compaixão</li> <li>▪ Benefícios da comunicação não violenta no desporto</li> </ul>
11/mar	20h – 22h	<b>Módulo 2   Observar sem avaliar</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A importância da observação objetiva no desporto</li> <li>▪ Observar o desempenho do atleta sem julgamentos</li> <li>▪ Foco nos comportamentos observáveis</li> </ul>
18/mar	20h – 22h	<b>Módulo 3   Identificar e expressar sentimentos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ A importância da expressão de sentimentos</li> <li>▪ Sentimentos vs. não sentimentos</li> <li>▪ A importância de validar os sentimentos dos atletas</li> </ul>
21/mar	20h – 22h	<b>Módulo 4   Conectar-se com as necessidades</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ As necessidades na raiz dos sentimentos</li> <li>▪ Perceber os sentimentos e as necessidades dos atletas</li> <li>▪ Como atender às necessidades dos atletas através da comunicação não violenta</li> </ul>
25/mar	20h – 22h	<b>Módulo 5   Fazer pedidos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Fazer pedidos conscientes</li> <li>▪ Pedidos vs. exigências</li> <li>▪ Expressão clara de pedidos a uma equipa de atletas</li> </ul>
28/mar	20h – 22h	<b>Módulo 6   Mediação e resolução de conflitos</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Estratégias para lidar com conflitos entre atletas e entre atletas-treinador</li> <li>▪ Etapas da resolução de conflitos através da comunicação não violenta</li> <li>▪ A comunicação e o papel do treinador</li> </ul>

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

7 a 28 de março de 2025 – 20h00-22h00

(12 horas)

## DESTINATÁRIOS

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

## FORMADORES

### 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.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	80€
-------------	-----

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

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

