



AUTOCOACHING: FERRAMENTAS PARA O AUTOCONHECIMENTO

5 a 10 de maio 2025 | 19h – 22h | 8h

FORMAÇÃO E-LEARNING (SÍNCRONA)

Inês Torres

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

<https://formacaodesportiva.pt/cfapnl/>

APRESENTAÇÃO

O **autocoaching** é uma abordagem que permite o desenvolvimento das habilidades de autoconhecimento e autodesenvolvimento, utilizando técnicas de coaching. Esta prática incentiva a reflexão pessoal, ajudando os indivíduos a identificarem as suas metas, valores e crenças, e a traçarem planos de ação alinhados.

Esta formação pretende que os formandos possam usar o autocoaching como uma ferramenta valiosa para o seu crescimento pessoal e profissional. Também no desporto, a melhor forma de conhecer realmente o contexto e criar ligações genuínas com quem nos rodeia, é através do autoconhecimento profundo.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, com duas sessões realizada 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
5 mai 2025	19h – 22h (3h)	MÓDULO 1 Coaching: metodologia e processo Autoconhecimento e autocoaching Ferramentas de autoanálise
7 mai 2025	19h – 22h (3h)	MÓDULO 2 Identificação de bloqueios Definição de objetivos e construção de planos de ação Feedback e práticas de reflexão
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 10 de maio .

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em e-learning

5 e 7 de maio de 2025 – 19h00-22h00

Sessão assíncrona com 2h de duração

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Professores de Educação Física;
- Todos os interessados na 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. Atualmente está a concluir o Mestrado em Gestão Desportiva pela Faculdade de Desporto da Universidade do porto, com a elaboração de um trabalho académico sobre o perfil do delegado ao jogo da Federação Portuguesa de Futebol.

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.

