

CARTAS DE COACHING NO DESPORTO: MAIS QUE UM JOGO, UMA FERRAMENTA

8 e 11 de julho 2025 | 20h – 22h | 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

O **Coaching** é uma metodologia de atingimento de objetivos, que visa aproveitar o potencial do indivíduo para obter os melhores resultados possíveis. Como metodologia, tem sido utilizado no contexto desportivo por partilhar, precisamente, a necessidade de traçar planos de ação para alcançar metas e retirar o maior rendimento dos atletas.

Cartas de Coaching® no desporto é um jogo didático para jogar individualmente, ou em equipa, e desbloquear novos resultados com a ajuda do coaching desportivo.

Durante esta formação pretende-se explorar o jogo Cartas de Coaching, para que os participantes conheçam esta ferramenta de trabalho que podem utilizar consigo ou com os seus atletas, procurando potenciar os seus resultados desportivos.

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
8 julho 2025	20h – 22h (2h)	Coaching: metodologia e processo Autoconhecimento e autocoaching Definição de objetivos e construção de planos de ação
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 final do dia 10 de julho .
11 julho 2025	20h – 22h (2h)	Identificação de bloqueios e crenças limitantes Ferramentas de coaching Feedback e práticas de reflexão

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em e-learning

8 e 11 de julho de 2025 – 20h00-22h00

Sessão assíncrona com 2h de duração

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- 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 frequentar uma pós-graduação em Psicologia do Desporto pela Universidade Europeia.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	70€
--------------------	------------

*Este valor inclui um exemplar do jogo “Cartas de Coaching no Desporto”

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.

