

# COACHING E PNL: FERRAMENTAS PARA TREINADORES DESPORTIVOS

24 de maio 2025 | 9h30 – 17h00 | 6h

**FORMAÇÃO PRESENCIAL - GUIMARÃES**

**Inês Torres**

**CREDITAÇÃO**

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

Mais informações e inscrições em:

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

A **Programação Neurolinguística (PNL)** é uma abordagem poderosa que pode transformar a forma como os treinadores interagem com os seus atletas. Baseada na relação entre linguagem, comportamento e processos mentais, a PNL dispõe de ferramentas práticas para melhorar a comunicação, motivação e desempenho.

Esta formação pretende dotar os treinadores de ferramentas uteis, capazes de valorizar a relação com atletas, numa dualidade de crescimento pessoal e profissional – para si próprios e para os outros.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime presencial**.

Horário	Temática	Duração
9h30 – 12h30	A metodologia de coaching Benefícios do coaching no desporto Processo de coaching no desporto Caixa de ferramentas: as melhores ferramentas de coaching no desporto Aplicações práticas – Apresentação do jogo “Cartas de Coaching no Desporto”	3h
14h00 – 17h00	A importância da PNL para treinadores desportivos PNL: conceito e pressupostos Relação pensamento/comportamento Sistemas de representação Rapport e empatia Linguagem positiva Modelagem Ancoragem	3h

## 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.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em

ASSP

Rua Alto da Bandeira, n.º 23

4835-014 Guimarães

24 de maio de 2025

9h30 – 17h00 (6 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Gestores desportivos;
- Atletas;
- Pais e Encarregados de Educações;
- Sócios e adeptos;
- Todos os interessados na temática.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

<b>Valor único</b>	<b>70€*</b>
--------------------	-------------

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

## 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.

