

PERFORMANCE DE ELITE COM PNL

13, 14 e 15 de janeiro de 2026 | 19h – 21h | 6 horas

Formação online

Ricardo Telo

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Descubra como desbloquear o seu máximo potencial e atingir resultados extraordinários! Neste workshop exclusivo, atletas e treinadores aprenderão técnicas de Programação Neurolinguística (PNL) para aprimorar foco, disciplina, confiança e desempenho sob pressão.

Alcance alta performance e conquiste a excelência dentro e 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. Para além da teoria existirá momentos de partilha e práticas de forma a colocar em prática o que foi mencionado ao longo da formação.

Data / Horário	Temática
13 janeiro 2026 19h – 21h	<ul style="list-style-type: none">- Apresentação e objetivos do workshop – conhecer a metodologia e como aplicar na prática.- Origem e fundamentos da PNL – compreender a ciência por trás das técnicas que transformam desempenho.
14 janeiro 2026 19h – 21h	<ul style="list-style-type: none">- Âncoras e gatilhos – aprenda a ativar estados de alta performance quando mais precisar.- Modelagem de excelência – descubra como reproduzir comportamentos e estratégias de sucesso.
15 janeiro 2026 19h – 21h	<ul style="list-style-type: none">- Pressupostos da PNL e Motivação – internalize princípios que potencializam disciplina e foco.- Submodalidades – domine ajustes sutis na percepção que aumentam confiança e resultados.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online síncrono – plataforma Zoom

13, 14 e 15 de janeiro de 2026

19h – 21h (6 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Técnicos de Exercício Físico
- Diretores Técnicos
- Atletas
- Diretores técnicos

FORMADORES

Ricardo Telo é Hipnoterapeuta, Formador e Monitor de Chi Kung Terapêutico, com mais de 10 anos de experiência em Saúde Mental e Desenvolvimento Humano. Possui uma sólida formação que inclui uma Pós-Graduação em Neurociências do Comportamento, Certificações Internacionais em Hipnose, Coaching, Programação Neurolinguística (Trainer em PNL) e Psicologia do Desporto. Autor do livro *Hipnose e ebook - Neurociência do Chi kung*, dedica-se a aplicar os seus conhecimentos através de palestras, atendimento individual e formações em contexto corporativo, ajudando líderes, equipas e profissionais a potenciar o desempenho, reduzir o stress e promover o bem-estar, através de metodologias inovadoras e experiências transformadoras.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	50€
-------------	-----

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.

