

# COACHING DESPORTIVO: CAIXA DE FERRAMENTAS

1 a 31 de março 2026 | 6h

**FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA**

**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.

Esta formação pretende dotar os treinadores de ferramentas de coaching úteis, capazes de valorizar a relação com atletas, numa dualidade de crescimento pessoal e profissional – para si próprios e para os outros. A caixa de ferramentas apresentada pretende ser um guia para ferramentas de coaching sempre “à mão”.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime online assíncrono**, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pela formadora via e-mail.

Módulo	Temática	Duração
1	A metodologia de coaching Benefícios do coaching no desporto Processo de coaching no desporto	3h
2	Caixa de ferramentas: as melhores ferramentas de coaching no desporto Aplicações práticas	3h

## AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pela formadora, os formandos são convidados a realizar um teste/trabalho de avaliação, em formato digital, no final de cada módulo. Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 31 de março de 2026.

Cada teste terá uma classificação expressa na escala qualitativa de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 8 valores em cada um dos testes de avaliação e média aritmética de, pelo menos, 10 valores na totalidade dos testes. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

## 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.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online

1 a 31 de março de 2026

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Gestores desportivos;
- Todos os interessados na temática.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	50€
-------------	-----

## 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.

