

NeuroPerformance

PNL, Hipnose e Neurociência Aplicadas ao Desporto

10 a 26 de fevereiro de 2026 | 19h – 21h | 25 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, serão abordadas técnicas avançadas de **Programação Neurolinguística (PNL)**, **Hipnose Ericksoniana** e princípios fundamentais da **Neurociência**. Irá aprender estratégias comprovadas para potenciar o foco, a disciplina, a autoconfiança, o controlo emocional e a performance sob pressão.

A formação integra ferramentas práticas utilizadas na alta competição, mostrando como o cérebro processa estímulos, cria automatismos e ativa estados emocionais que influenciam diretamente o rendimento. Os participantes aprenderão a:

- Criar objetivos;
- Reprogramar padrões mentais limitadores;
- Criar âncoras emocionais de alta performance;
- Utilizar técnicas de auto-hipnose para gestão emocional e recuperação mental;
- Compreender, na perspetiva da neurociência, como otimizar atenção, motivação e tomada de decisão.

Prepare-se para alcançar níveis superiores de excelência, dentro e fora do campo.

FORMADOR

Ricardo Telo

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.

DESTINATÁRIOS

- Treinadores Desportivos
- Técnicos de Exercício Físico
- Diretores Técnicos
- Atletas
- Diretores técnicos e Professores Educacionais
- Todos os interessados na temática.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime **e-learning**, através da plataforma **Zoom**, com 18h online em modelo síncrona e 7h assíncronas.

Os participantes devem manter a câmara ligada durante todas as sessões síncronas, garantindo um ambiente de aprendizagem imersivo e interativo. Todas as condições técnicas serão asseguradas através da utilização de uma licença profissional da plataforma. Para além da componente teórica, existirão diversos momentos de partilha, demonstrações práticas e exercícios guiados, incluindo práticas de PNL, auto-hipnose e estratégias neurocientíficas de regulação emocional permitindo que cada participante aplique imediatamente os conteúdos abordados ao longo da formação.

Data	Horário	Designação
10 fev 2026	19h – 21h	Apresentação e Objetivos do Workshop. Origem e Fundamentos da PNL
11 fev 2026	19h – 21h	Âncoras e gatilhos – Aprenda a ativar estados de alta performance quando mais precisar. Modelagem de excelência
12 fev 2026	19h – 21h	Pressupostos da PNL; Motivação e Submodalidades
17 fev 2026	19h – 21h	Trabalhar objetivos e Sistemas Representacionais
18 fev 2026	19h – 21h	Pistas de Acesso Ocular e Sistemas Representacionais
19 fev 2026	19h – 21h	Hipnose e Auto-hipnose
24 fev 2026	19h – 21h	Hipnose e Auto-hipnose
25 fev 2026	19h – 21h	NeuroCiências e PNL
26 fev 2026	19h – 21h	NeuroCiências e PNL
7h Assíncronas		Exercícios e Práticas

AVALIAÇÃO

A avaliação tem como objetivo validar os conhecimentos, capacidades e aptidões desenvolvidas pelos/as participantes ao longo da formação. Serão realizadas exclusivamente através do **envio das práticas**, permitindo acompanhar a aplicação dos conteúdos e o progresso individual.

Serão certificados todos os participantes que, durante a ação, comprovarem ter atingido os objetivos propostos, com o envio das práticas e interação ao longo da formação.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	125€
--------------------	-------------

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.

