

COMUNICAÇÃO VERBAL EFICAZ: FALAR PARA LIDERAR E MOTIVAR

18 e 25 de março 2026 | 20h – 22h | 8 horas

FORMAÇÃO E-LEARNING

MARIA HENRIQUE

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A formação **Comunicação Verbal Eficaz: Falar para Liderar e Motivar** foi concebida para apoiar treinadores no desenvolvimento de uma comunicação oral mais clara, intencional e impactante, ajustada às exigências do contexto desportivo atual. A capacidade de comunicar bem é uma ferramenta essencial de liderança, influência e motivação, tanto em treino como em competição.

Esta formação tem como **objetivo geral** aperfeiçoar a comunicação verbal dos treinadores em situações de instrução, correção técnica e motivação dos atletas, promovendo mensagens mais eficazes, orientadas para a ação e alinhadas com os objetivos da equipa.

Ao longo da ação, serão trabalhados conteúdos fundamentais como a **estruturação de mensagens claras e objetivas**, a utilização de **instruções curtas e eficazes**, bem como estratégias de **comunicação motivacional** adaptadas aos diferentes momentos do treino e da competição. Será ainda explorada a aplicação de **técnicas de storytelling ao desporto**, como forma de inspirar, envolver e reforçar a liderança do treinador.

Esta ação privilegia uma abordagem prática e reflexiva, permitindo aos participantes transferir de forma imediata os conhecimentos adquiridos para a sua prática diária.

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.

Data / Horário	Temática
18/03/2026 20h – 22h	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação • Estruturação de mensagens claras e objetivas • Instruções curtas, eficazes e orientadas para a ação • Comunicação motivacional em contexto de treino e competição
Sessão Assíncrona (4h)	Trabalho prático a realizar e enviar, via e-mail, até dia 22 de março 2026
25/03/2026 20h – 22h	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação e discussão dos trabalhos realizados durante a sessão assíncrona • Técnicas de storytelling aplicadas ao desporto

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

18 e 25 de março 2026 – 20h00 - 22h00

4 horas assíncronas

(8 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos
- Técnicos de exercício físico
- Diretores técnicos
- Todos os interessados pela temática.

FORMADORES

Maria Henrique

Maria Henrique é uma atriz, encenadora, diretora de atores e formadora portuguesa com uma carreira consolidada nas artes performativas. Licenciada pela Escola Superior de Teatro e Cinema de Lisboa em 1991, estreou-se profissionalmente nesse mesmo ano. Desde então, integrou numerosos projetos teatrais sob a direção de reconhecidos encenadores, como Rui Mendes, João Lourenço ou Fernanda Lapa, tendo também desenvolvido atividade na televisão, cinema, dobragens e locução publicitária. Paralelamente, destaca-se como formadora e coach na área da representação, lecionando disciplinas como interpretação para câmara, dicção e construção de personagem.

Para além do percurso artístico, Maria Henrique tem-se dedicado à fotografia de partos e ao registo dos primeiros momentos de vida de recém-nascidos, atividade que iniciou após formação especializada na área. Em 2012, publicou o livro *Ah São!*, onde partilha a sua experiência e reflexões sobre o mundo da representação. A sua versatilidade, aliada a um forte compromisso com a arte e a formação, torna-a uma figura de referência na cultura contemporânea portuguesa.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	65€
-------------	-----

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.

