

VOZ, EMOÇÃO E IMPACTO COMUNICATIVO

20 e 29 abril 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 **Voz, Emoção e Impacto Comunicativo** centra-se no desenvolvimento da expressividade vocal e emocional do treinador, reconhecendo a voz como um instrumento fundamental de liderança, influência e motivação no contexto desportivo. A forma como a mensagem é transmitida pode potenciar — ou comprometer — o seu impacto junto dos atletas.

O **objetivo geral** desta ação é trabalhar a relação entre voz e emoção, capacitando os treinadores para utilizarem de forma mais consciente o tom, o ritmo e as pausas, de modo a reforçar a clareza, a credibilidade e a força emocional da comunicação.

Ao longo da formação, serão explorados temas como a **influência da emoção na emissão vocal**, estratégias para um **uso consciente do tom, ritmo e pausas**, bem como **técnicas de discurso inspirador** aplicadas ao contexto do treino e da competição. Será ainda dada especial atenção à **comunicação em momentos críticos**, como situações de erro, derrota ou vitória, ajudando o treinador a intervir de forma equilibrada, assertiva e motivadora.

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
20/04/2026 20h – 22h	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação • Emoção e voz: como a emoção altera a emissão vocal • Uso consciente do tom, ritmo e pausas • Técnicas de discurso inspirador
Sessão Assíncrona (4h)	Trabalho prático a realizar e enviar, via e-mail, até dia 26 de abril 2026
29/04/2026 20h – 22h	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação e discussão dos trabalhos realizados durante a sessão assíncrono • Comunicação em momentos críticos (erro, derrota, vitória)

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

20 e 29 de abril 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.

