

# COMUNICAÇÃO EM SITUAÇÕES DIFÍCEIS NO CONTEXTO DESPORTIVO

6 e 13 de maio 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](http://www.formacaodesportiva.pt)**

## APRESENTAÇÃO

A formação **Comunicação em Situações Difíceis no Contexto Desportivo** foi desenvolvida para apoiar treinadores e agentes desportivos na gestão de contextos comunicacionais sensíveis, exigentes e emocionalmente desafiantes. Nestes momentos, a forma como se comunica é determinante para manter relações saudáveis, confiança mútua e um ambiente de trabalho positivo.

O **objetivo geral** desta ação é dotar os formandos de ferramentas comunicativas que lhes permitam intervir com segurança, empatia e assertividade em situações difíceis, minimizando conflitos e promovendo soluções construtivas.

Ao longo da formação, serão abordados conteúdos como a **comunicação de erros e correções sem gerar desmotivação**, estratégias de **gestão de conflitos verbais**, bem como boas práticas de **comunicação com pais, dirigentes e equipas técnicas**. Terá ainda um papel central o desenvolvimento de **técnicas de escuta ativa e comunicação empática**, essenciais para compreender diferentes perspetivas e responder de forma adequada.

## 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                                                                                                                                                                                                              |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 06/05/2026<br><br>20h – 22h | <ul style="list-style-type: none"><li>• Apresentação</li><li>• Emoção e voz: como a emoção altera a emissão vocal</li><li>• Uso consciente do tom, ritmo e pausas</li><li>• Técnicas de discurso inspirador</li></ul> |
| Sessão Assíncrona (4h)      | Trabalho prático a realizar e enviar, via e-mail, até dia <b>10 de maio 2026</b>                                                                                                                                      |
| 13/05/2026<br><br>20h – 22h | <ul style="list-style-type: none"><li>• Apresentação e discussão dos trabalhos realizados durante a sessão assíncrona</li><li>• Comunicação em momentos críticos (erro, derrota, vitória)</li></ul>                   |

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

6 e 13 de maio 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](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

