

VOZ DIGITAL: COMUNICAR ONLINE NO CONTEXTO DO TREINO

20 e 27 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

APRESENTAÇÃO

A formação **Voz Digital: Comunicar Online no Contexto do Treino** responde às novas exigências da comunicação no desporto, onde as plataformas digitais assumem um papel cada vez mais relevante no treino, na orientação e na relação com atletas e equipas técnicas. Comunicar eficazmente à distância requer competências específicas de voz, presença e domínio dos meios tecnológicos.

O **objetivo geral** desta ação é capacitar os formandos para a utilização eficaz da voz e da comunicação em ambientes digitais, garantindo clareza, envolvimento e impacto da mensagem em contextos online.

Ao longo da formação, serão trabalhadas **técnicas vocais adaptadas a plataformas como Zoom e Teams**, estratégias de **comunicação eficaz com câmara e microfone**, bem como o controlo do **ritmo, clareza e presença em vídeo**. Será ainda abordada a **criação de conteúdos de treino em formato vídeo**, com foco na objetividade, organização da mensagem e adequação ao público-alvo.

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
20/05/2026 20h – 22h	• Apresentação • Técnicas de voz para Zoom/Teams • Comunicação eficaz com câmara e microfone • Ritmo, clareza e presença em vídeo
Sessão Assíncrona (4h)	Trabalho prático a realizar e enviar, via e-mail, até dia 10 de maio 2026
27/05/2026 20h – 22h	• Apresentação e discussão dos trabalhos realizados durante a sessão assíncrono • Criação de conteúdos de treino em formato vídeo

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

20 e 27 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

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

