

FILOSOFIA ESTOICA - ESTRATÉGIAS PARA LIDAR COM A PRESSÃO DOS RESULTADOS

15 de junho a 02 de julho 2026 | 19h-20h | 4 horas

Formação online

Marlene Costa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

O Estoicismo é uma escola de filosofia que ensina a alcançar a serenidade e a felicidade através da virtude, da razão e da aceitação do destino, sendo um importante contributo para aprender a lidar com a pressão dos resultados no mundo do desporto. Nesta formação, composta por 4 sessões, vai descobrir como aumentar a sua resiliência emocional e melhorar a gestão do stress e da ansiedade.

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
15/jun	19h – 20h	- Apresentação; - O que é a filosofia estoica; - Os principais estoicos; - Princípios fundamentais do estoicismo.
18/jun	19h – 20h	- Conceito de controlo; - Resiliência e adversidade;
25/jun	19h – 20h	- Autodisciplina e treino mental; - Gestão das emoções;
02/jul	19h – 20h	- Aceitação e impermanência; - Prática da virtude.

FORMADORES

Marlene Costa

Licenciada em Gestão de Empresas pelo Instituto Superior de Entre Douro e Vouga e Mestre em Direito e Gestão pela Universidade Católica do Porto.

Eneacoach desde 2020, formada pelo Instituto Eneacoaching, com especialização em Eneagrama, Team Eneagrama e Metodologia dos 9 Passos.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

15, 18, 25 de junho e 02 de julho 2026 – 19h às 20h

(4 horas)

DESTINATÁRIOS

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

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	40 €
-------------	------

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.

