

LIDERAR, MOTIVAR

Inteligência Emocional para Treinadores e Profissionais do Exercício

6 a 29 de maio de 2026 | 19h-21h | 15 horas

Formação e-learning

Vera Raimundo

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

No treino desportivo e no exercício físico, o papel do profissional vai muito além da dimensão técnica: implica liderar pessoas, gerir emoções, orientar expectativas e lidar com frustração, pressão competitiva e diferentes níveis de compromisso. A relação entre treinador e praticante influencia diretamente a motivação, o desempenho e o clima do grupo.

A Inteligência Emocional é, por isso, uma competência fundamental. Reconhecer, compreender e regular as próprias emoções, bem como interpretar os estados emocionais de atletas e praticantes, diferencia a liderança eficaz e contribui para contextos de prática positivos, seguros e orientados para o desenvolvimento integral.

Esta formação visa capacitar treinadores e profissionais do exercício a integrar a Inteligência Emocional na sua prática, fortalecendo competências em autorregulação, comunicação assertiva, escuta ativa, gestão de conflitos, motivação e adaptação a diferentes perfis e contextos. Pretende ainda promover uma intervenção ética e consciente, que valorize tanto a performance como o bem-estar e desenvolvimento dos praticantes.

A metodologia combina teoria participativa, análise de casos reais, simulações, role-play, dinâmicas de grupo e autorreflexão, utilizando ferramentas práticas aplicáveis no dia a dia profissional. No final, os participantes estarão aptos a liderar de forma inspiradora, comunicar eficazmente, gerir situações emocionalmente exigentes e criar contextos de treino motivadores e equilibrados.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime de *e-learning*, com **sessões síncronas** através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, garantindo o envolvimento dos formandos e a qualidade da interação formativa. A utilização de uma licença profissional assegura todas as condições técnicas necessárias ao bom decorrer da formação. Na componente **assíncrona**, destinada à realização de atividades individuais, a formadora estará disponível para **esclarecimento de dúvidas**, através de **correio eletrónico**.

Data	Horário	Tipo de Aula	Temática
06-05-2026	19h -21h (2 Horas)	Sessão Síncrona (Zoom)	<p>Apresentação do curso e dos formandos.</p> <p>Módulo 1 – Autoconhecimento Emocional para Profissionais do Exercício</p> <ul style="list-style-type: none"> • Introdução à Inteligência Emocional: conceitos-chave. • Identificação de emoções no contexto desportivo. • Impacto das emoções na tomada de decisão e interação com atletas/praticantes.
Sessão Assíncrona (1Horas)			Trabalho individual
12-05-2026	19h -21h (2 Horas)	Sessão Síncrona (Zoom)	<p>Módulo 2 – Gestão Emocional e Resiliência</p> <ul style="list-style-type: none"> • Técnicas de regulação emocional (respiração, mindfulness, diálogo interno). • Estratégias para lidar com stress, frustração e contratempos. • Princípios de resiliência aplicada ao treino e competição.
Sessão Assíncrona (1 Horas)			Trabalho individual
20-05-2026	19h -21h (2 Horas)	Sessão Síncrona (Zoom)	<p>Módulo 3 – Comunicação e Motivação de Praticantes</p> <ul style="list-style-type: none"> • Comunicação assertiva e escuta ativa. • Feedback construtivo adaptado a perfis diferentes. • Técnicas de motivação individual e de grupo. • Estratégias para estimular o engajamento e a participação.
Sessão Assíncrona (1 Horas)			Trabalho individual
26-05-2026	19h -21h (2 Horas)	Sessão Síncrona (Zoom)	<p>Módulo 4 – Liderança Emocional</p> <ul style="list-style-type: none"> • Liderança emocional: inspirar, motivar e gerir equipas. • Gestão de dinâmicas de grupo e resolução de conflitos coletivos. • Planeamento de contextos de treino que promovam confiança, segurança e motivação. • Reflexão sobre o impacto da própria liderança nos praticantes.
Sessão Assíncrona (2 Horas)			Trabalho individual
29-05-2026	19h -21h (2 Horas)	Sessão Síncrona (Zoom)	<p>Aplicação Prática, Reflexão e Encerramento</p> <ul style="list-style-type: none"> • Dinâmicas de grupo e role-play. • Reflexão e partilha de experiências • Encerramento

AVALIAÇÃO

A avaliação baseia-se nos seguintes elementos:

- **Assiduidade (eliminatória):** Frequência mínima de 80% nas sessões síncronas, com câmara ligada. **O incumprimento de qualquer destes requisitos implica a não certificação e a não atribuição das unidades de crédito (UCs) no final da formação, independentemente da avaliação dos restantes elementos.**
- **Participação – 40%:** Envolvimento ativo nas sessões síncronas, realização das tarefas propostas, cumprimento das regras de funcionamento e participação nos debates e dinâmicas.
- **Trabalhos Assíncronos – 60%:** Entrega no prazo das tarefas propostas, incluindo, por exemplo, exercícios práticos, estudos de caso e testes online via Google Forms, avaliando rigor, organização, aplicação prática e originalidade.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

6, 12, 20, 26 e 29 de maio de 2026 – 19h-21h

5 Horas de trabalho assíncrono

(15 horas)

DESTINATÁRIOS

- **Treinadores desportivos** de todas as modalidades, em contexto competitivo ou formativo.
- **Profissionais do exercício físico**, incluindo técnicos de exercício, preparadores físicos e instrutores.
- Profissionais que trabalham com **grupos ou indivíduos**, interessados em desenvolver competências de **liderança, comunicação e gestão emocional**.
- Pessoas que procuram **melhorar a motivação, a adesão e o desempenho** dos praticantes, promovendo ambientes de treino positivos e seguros.

FORMADORES

Vera Raimundo

Sou Psicóloga, licenciada em Psicologia Educacional e mestre em Psicogerontologia Comunitária, com formação avançada em Psicologia Clínica e da Saúde, Psicodiagnóstico e Intervenção Psicoterapêutica, bem como especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais.

Atualmente, exerço funções numa Cerci, no Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego, onde desenvolvo atividades de avaliação, acompanhamento e apoio técnico à inclusão profissional, sobretudo junto de pessoas com deficiência e incapacidade.

Como formadora, tenho conduzido ações em diferentes áreas, sempre com o propósito de fortalecer competências socioemocionais e promover a integração, a resiliência e o crescimento pessoal e profissional dos participantes.

Acredito que a formação deve ser participativa, prática e transformadora, valorizando a troca de experiências e a construção conjunta do conhecimento, para que cada formando se sinta capacitado a aplicar o que aprende no seu percurso.

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.

