

INTEGRAÇÃO DE COACHING, PNL E LIDERANÇA NA GESTÃO DE EQUIPAS

2 a 9 de julho 2026 | 19h00-21h00 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE SÍNCRONA

Inês Torres

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A formação “Interação de Coaching, PNL e Liderança na Gestão de Equipas” destina-se a treinadores desportivos e técnicos de exercício físico que pretendam desenvolver competências avançadas de liderança e comunicação no contexto do treino.

Através da integração de ferramentas de coaching e Programação Neurolinguística (PNL), os participantes irão adquirir estratégias práticas para melhorar a gestão de equipas, potenciar o desempenho dos atletas e otimizar a comunicação em contexto desportivo.

A formação privilegia uma abordagem prática e interativa, promovendo a aplicação imediata dos conteúdos ao contexto profissional dos formandos.

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
02-07-2026	19h -21h (2 Horas)	Sessão Síncrona (Zoom)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Fundamentos de coaching aplicados ao desporto ▪ Introdução à PNL no contexto do treino ▪ Comunicação eficaz com atletas e equipas
Sessão Assíncrona (2 Horas)			<ul style="list-style-type: none"> ▪ Reflexão e aplicação prática ▪ Planeamento de intervenção em contexto real
09-07-2026	19h -21h (2 Horas)	Sessão Síncrona (Zoom)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Liderança aplicada à gestão de equipas desportivas ▪ Técnicas de PNL para motivação e desempenho ▪ Gestão de conflitos e tomada de decisão

FORMADORES

Inês Torres

Natural do Porto, Inês Torres nasceu em 1991, tem formação académica em vídeo e marketing, e é Mestre em Gestão do Desporto pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto. Desde 2021 que se vocacionou para a área do coaching e desenvolvimento pessoal na área no desporto, sendo este o foco profissional. Tem formações em scouting, direção desportiva e outras de relevo, em entidades tais como Federação Portuguesa de Futebol e Liga Portugal. Tem também uma pós-graduação em Psicologia do Desporto e da Performance pela Universidade Europeia. Exerce funções enquanto Delegada ao Jogo da FPF desde 2022 e desenvolve trabalho de treino mental com atletas de várias modalidades desportivas.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online
2 a 9 de julho 2026
6 horas

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Gestores desportivos;
- Todos os interessados na temática.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	55€
-------------	-----

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.

