BRS
BRUNO RODRIGUES SOUSA
UNIPESSOAL LIMITADA

FORMAÇÃO DESPORTIVA

MENTALIDADE DE ALTA PERFORMANCE

01 a 08 de setembro 2026 | 19h às 20h | 3 horas

Formação online

Marlene Costa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A formação **Mentalidade de Alta Performance** foi desenvolvida para atletas e treinadores que procuram elevar a sua eficácia, consistência e capacidade de execução num ambiente cada vez mais exigente. O programa centra-se em três pilares fundamentais — **foco, disciplina e resultados** — que sustentam desempenhos de excelência em contexto desportivo.

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
01/set	19h – 20h	- Fundamentos da alta performance. - Foco e gestão da atenção.
04/mai	19h – 20h	- Disciplina e sistemas. - Execução e resultados.
08/mai	19h – 20h	- Resiliência e gestão emocional. - Integração e plano final.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*
01, 04 e 08 de setembro 2026 – 19h às 20h
(3 horas)

DESTINATÁRIOS

- Atletas de alta competição.
- Treinadores desportivos.
- Todos os interessados pela temática.

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.

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.