

DEFINIR OBJETIVOS E CONSTRUIR PLANOS DE AÇÃO

15 de julho a 15 de agosto 2026 | 6 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

Inês Torres

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A definição de objetivos constitui um dos pilares do desenvolvimento pessoal, profissional e desportivo. No entanto, muitas metas acabam por não ser alcançadas devido à ausência de planeamento, monitorização e estratégias de ação adequadas. A capacidade de transformar intenções em comportamentos concretos é uma competência essencial para atletas, treinadores, dirigentes e outros agentes desportivos.

Esta formação pretende proporcionar ferramentas práticas para a definição de objetivos eficazes e para a construção de planos de ação realistas e exequíveis. Através da exploração de modelos simples de planeamento e de exemplos aplicados ao contexto desportivo, os participantes serão convidados a refletir sobre os seus próprios desafios e a desenvolver estratégias que favoreçam a concretização dos resultados pretendidos.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime e-learning, através da plataforma Google Classroom sendo, para isso, necessário que cada formando tenha uma conta Google (e-mail Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pelo formador, podendo visualizar os vídeos e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação.

Os conteúdos programáticos estão organizados em 2 módulos, cada um com uma duração prevista de 3 horas. Para cada módulo serão disponibilizados os respetivos conteúdos (vídeos, apresentações, artigos e outros materiais de interesse), bem como os testes e outros trabalhos para avaliação.

Módulo	Designação	Tópicos	Duração
1	Definir Objetivos com Eficácia	<ul style="list-style-type: none"> ▪ A importância dos objetivos no desempenho e na motivação. ▪ Objetivos de resultado, desempenho e processo. ▪ Características dos objetivos eficazes. ▪ O modelo SMART aplicado ao contexto desportivo. ▪ Barreiras mais frequentes à concretização de objetivos. ▪ Exercícios práticos de definição de objetivos. 	3h
2	Construir Planos de Ação	<ul style="list-style-type: none"> ▪ Da intenção à ação: transformar objetivos em comportamentos. ▪ Identificação de recursos e obstáculos. ▪ Planeamento e organização de tarefas. ▪ Monitorização e avaliação do progresso. ▪ Estratégias de adaptação perante dificuldades e imprevistos. ▪ Construção de um plano de ação individual. 	3h

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pelo formador, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 15 de agosto de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa na escala quantitativa de 0 a 20 valores.

Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

FORMADORES**Inês Torres**

Natural do Porto, Inês Torres nasceu em 1991, tem formação académica em vídeo e marketing. Desde 2021 que se vocacionou para a área do coaching e desenvolvimento pessoal na área particular do Futebol, 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. É também Delegada ao Jogo da FPF desde 2022.

Mestrado em Gestão Desportiva pela Faculdade de Desporto da Universidade do Porto, com a elaboração de um trabalho académico sobre o perfil do delegado ao jogo da Federação Portuguesa de Futebol.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em formato online assíncrono

15 de julho a 15 de agosto 2026

6 horas

DESTINATÁRIOS

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

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	45€
--------------------	------------

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.

