

# LIDERANÇA DESPORTIVA DO BALNEÁRIO À ORGANIZAÇÃO

3 e 6 de agosto 2026 | 19h – 21h | 6 horas

**FORMAÇÃO E-LEARNING**

**Inês Torres**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS**

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

## APRESENTAÇÃO

A liderança é uma competência fundamental em qualquer contexto desportivo. Seja no balneário, no treino, na competição ou na gestão de equipas e organizações, a capacidade de influenciar positivamente pessoas, criar compromisso e promover ambientes de confiança constitui um fator determinante para o sucesso coletivo.

Esta formação pretende proporcionar uma reflexão prática sobre os desafios da liderança no desporto, explorando diferentes estilos de liderança, estratégias de comunicação e ferramentas que podem ser utilizadas por treinadores, dirigentes, atletas e outros agentes desportivos. Através de exemplos reais e da partilha de experiências, os participantes serão convidados a desenvolver competências que lhes permitam exercer uma liderança mais consciente, eficaz e inspiradora.

## 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. Todas as dúvidas e intervenções poderão ser feitas a qualquer momento da formação.

Data	Horário	Temática
3 ago 2026	19h – 21h (2h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• O conceito de liderança.</li> <li>• Liderança e influência no desporto.</li> <li>• Diferentes estilos de liderança.</li> <li>• O papel do líder no balneário e na equipa.</li> <li>• Autoconhecimento e liderança pessoal.</li> <li>• Casos práticos e reflexão em grupo.</li> </ul>
Sessão assíncrona (2h)		<b>Trabalho autónomo</b> – Será atribuída uma tarefa aos formandos. Estes poderão colocar dúvidas à formadora através de e-mail. A tarefa deverá ser entregue, via e-mail, até ao dia <b>5 de agosto</b> .
6 ago 2026	19h – 21h (2h)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comunicação eficaz na liderança.</li> <li>• Motivação e compromisso dos atletas.</li> <li>• Gestão de conflitos e tomada de decisão.</li> <li>• Construção de culturas de equipa positivas.</li> <li>• Liderança em contextos de pressão e mudança.</li> <li>• Plano individual de desenvolvimento da liderança.</li> </ul>

## 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. É Mestre 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 *e-learning*

3 e 6 de agosto 2026 – 19h00-21h00

Sessão assíncrona com 2h de duração  
(6 horas)

**DESTINATÁRIOS**

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

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

<b>Valor único</b>	<b>45€</b>
--------------------	------------

**CONTACTOS**

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

