

# CONFIANÇA E RESILIÊNCIA EM ALTA COMPETIÇÃO

22 a 29 de setembro 2026 | 19h às 20h | 3 horas

**Formação online**

**Marlene Costa**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

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

## APRESENTAÇÃO

A formação **Confiança e Resiliência em Alta Competição** foi criada para quem quer fortalecer a forma como reage aos desafios, falhas e pressão do dia a dia. Aqui, trabalhamos duas competências essenciais para qualquer pessoa que deseja crescer de forma consistente: **a confiança que sustenta a ação e a resiliência que permite recuperar rapidamente após contratempos.**

## 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                                      |
|--------|-----------|-----------------------------------------------|
| 22/set | 19h – 20h | - Fundamentos da confiança.                   |
| 25/set | 19h – 20h | - Resiliência e recuperação após falhas.      |
| 29/set | 19h – 20h | - Mentalidade de crescimento e plano de ação. |

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

22, 25 e 29 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](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

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

