

GESTÃO DA PRESSÃO E DO STRESS EM ALTA COMPETIÇÃO

11 a 18 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 **Gestão da Pressão e do Stress em Alta Competição** foi criada para atletas e treinadores que lidam diariamente com metas, expectativas e momentos de elevada exigência. O objetivo é simples: ajudar cada participante a transformar a pressão e o stress em foco, clareza e desempenho consistente.

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
11/set	19h – 20h	- Compreender a pressão. - Tipos de stress.
15/set	19h – 20h	- Técnicas para redução da ativação emocional. - Ferramentas de gestão da pressão.
18/set	19h – 20h	- Expectativas internas e externas. - Performance sob pressão.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

11, 15 e 18 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.



**Entidade
Formadora
Certificada**
dgert