

CONSTRUÇÃO DE HÁBITOS E DISCIPLINA COM ATLETAS DE ESCALÕES DE FORMAÇÃO

02 a 09 de outubro 2026 | 19h às 20h | 3 horas

Formação online

Marlene Costa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A formação **Construção de Hábitos e Disciplina para Atletas de Escalões de Formação** foi criada para quem quer transformar intenções em ações consistentes. Num mundo cheio de distrações, a disciplina deixa de ser força de vontade e passa a ser **sistema, clareza e repetição inteligente**.

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
02/out	19h – 20h	- Fundamentos dos hábitos e do comportamento humano.
06/out	19h – 20h	- Construção de rotinas e hábitos.
09/out	19h – 20h	- Disciplina, responsabilidade e consistência.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

02, 06 e 09 de outubro 2026 – 19h às 20h
(3 horas)

DESTINATÁRIOS

- 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