

GESTÃO DA FRUSTRAÇÃO NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

13 a 20 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 Gestão da Frustração nos Escalões de Formação foi desenvolvida para treinadores e agentes educativos que acompanham jovens atletas em contextos de treino e competição. O objetivo é ajudar a transformar erros, derrotas, expectativas e momentos de pressão em oportunidades de aprendizagem, desenvolvimento emocional e crescimento desportivo.

Ao longo das sessões, serão exploradas estratégias práticas para reconhecer sinais de frustração, ensinar os atletas a lidar com o erro de forma construtiva, recuperar emocionalmente após momentos difíceis e promover uma cultura de resiliência, confiança e persistência nos escalões de formação.

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
13/out	19h – 20h	- Entender a frustração.
16/out	19h – 20h	- Ensinar a perder e a aprender com o erro.
20/out	19h – 20h	- Recuperação emocional rápida. - Construção de atletas resilientes.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

13, 16 e 20 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.

