

A ARTE DE CONDUZIR AULAS DE GRUPO

COMUNICAÇÃO, LIDERANÇA, ENERGIA E FIDELIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES

1 a 30 de novembro 2026 | 10 horas

FORMAÇÃO ONLINE ASSÍNCRONA

SOFIA TRINDADE

CREDITAÇÃO

TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

Os melhores instrutores de aulas de grupo distinguem-se não apenas pelo conhecimento técnico, mas pela capacidade de criar experiências memoráveis, estabelecer relações de confiança e inspirar os participantes a regressarem semana após semana.

Uma aula de sucesso resulta da combinação entre comunicação eficaz, liderança, gestão da energia do grupo, motivação, adaptação pedagógica e criação de um ambiente positivo e inclusivo.

Esta formação apresenta estratégias práticas para desenvolver as competências humanas e pedagógicas que transformam um instrutor competente num verdadeiro líder de aulas de grupo, capaz de aumentar a satisfação, a adesão e a fidelização dos participantes.

OBJETIVOS

- Comunicar de forma clara, motivadora e inspiradora
- Desenvolver competências de liderança em contexto de aulas de grupo
- Gerir a energia e a dinâmica de grupo
- Adaptar a comunicação a diferentes perfis de participantes
- Utilizar estratégias de motivação e feedback positivo
- Criar experiências memoráveis
- Promover a retenção e fidelização dos alunos
- Construir um clima motivacional positivo

DESTINATÁRIOS

- Técnicos de Exercício Físico
- Diretores técnicos
- Personal trainers
- Instrutores de aulas de grupo
- Instrutores de dance fitness
- Todos os interessados na temática

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em **regime e-learning**, através da plataforma Google Classroom, sendo necessário que cada formando tenha uma conta Google (Gmail).

Os participantes terão acesso aos materiais disponibilizados pela formadora, podendo visualizar as apresentações e/ou ler os restantes documentos em qualquer dia/hora durante o período definido para a formação. Todos os formandos podem colocar questões que serão, tão prontamente quanto possível, respondidas pela formadora.

Módulo	Temática	Duração
1	O papel do instrutor como líder ▪ O instrutor como líder ▪ Competências do instrutor moderno ▪ Inteligência emocional ▪ Atitude e comportamento profissional ▪ Construção da credibilidade ▪ Influência positiva ▪ Liderança pelo exemplo	2
2	Comunicação que envolve e inspira ▪ Comunicação verbal ▪ Comunicação não verbal ▪ Linguagem corporal ▪ Expressão vocal ▪ Contacto visual ▪ Demonstração eficaz ▪ Comunicação adaptada aos participantes	2
3	Energia, motivação e gestão do grupo ▪ Gestão da energia da aula ▪ Motivação intrínseca e extrínseca ▪ Feedback positivo ▪ Clima motivacional ▪ Dinâmica do grupo ▪ Gestão de diferentes perfis ▪ Participação ativa	2
4	Criar experiências memoráveis ▪ Estrutura emocional da aula ▪ Momentos de impacto ▪ Música e ambiente ▪ Relação com os participantes ▪ Sentimento de pertença ▪ Emoções positivas ▪ Valor percebido da experiência	2
5	Fidelização e excelência profissional ▪ Fidelização dos participantes ▪ Construção da confiança ▪ Comunidade nas aulas de grupo ▪ Gestão da experiência do cliente ▪ Autoavaliação do instrutor ▪ Plano de desenvolvimento profissional ▪ Casos práticos	2

AVALIAÇÃO

Após a visualização e/ou leitura dos materiais disponibilizados pela formadora, os formandos são convidados a realizar um teste de avaliação, em formato digital, em cada módulo.

Os testes deverão ser realizados até ao final do dia 30 de novembro de 2026. **Cada teste só poderá ser realizado uma vez.**

Cada teste terá uma classificação expressa numa escala de 0 a 20 valores. Só será emitido certificado aos formandos que obtenham pelo menos 10 valores na média aritmética dos testes.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada no formato online assíncrono

1 a 30 de novembro 2026

(10 horas)

FORMADORES

Sofia Trindade

É Técnica de Exercício Físico e instrutora de Cycling Indoor, com experiência na condução de aulas de grupo em ginásios e health clubs. A sua prática profissional integra a prescrição do exercício, o planeamento de sessões e a utilização da música como ferramenta de motivação e gestão da intensidade. Dedicar especial atenção à criação de experiências positivas e envolventes para os praticantes, conciliando segurança, desempenho, motivação e fidelização.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	65€
-------------	-----

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.

