

APOIAR SEM PRESSIONAR

O Papel dos Pais no Desenvolvimento dos Jovens Atletas

13 a 20 de novembro 2026 | 19h às 20h | 3 horas

Formação online

Marlene Costa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A formação **Apoiar sem Pressionar** foi desenvolvida para treinadores e agentes desportivos que pretendem compreender melhor a influência dos pais no percurso dos jovens atletas. Embora a família desempenhe um papel fundamental no apoio à prática desportiva, nem sempre é fácil encontrar o equilíbrio entre incentivar, acompanhar e exigir, podendo surgir comportamentos que aumentam a pressão, a ansiedade ou o medo de falhar.

Ao longo das sessões, serão exploradas estratégias que permitam aos treinadores compreender as expectativas parentais, promover uma comunicação mais eficaz com as famílias e contribuir para a criação de um ambiente desportivo saudável e centrado no desenvolvimento integral do atleta. A formação pretende ajudar os participantes a identificar boas práticas de envolvimento parental e a lidar de forma construtiva com situações que possam comprometer o bem-estar, a motivação e o prazer pela prática desportiva.

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/nov	19h – 20h	- Compreender a influência dos pais no percurso desportivo. - Identificar sinais de pressão excessiva.
17/nov	19h – 20h	- Incentivo vs. exigência: ajudar os pais a encontrar o equilíbrio. - Estratégias de comunicação com famílias.
20/nov	19h – 20h	- Promover autonomia, resiliência e gestão da frustração nos atletas. - Construir uma parceria positiva entre treinador, atleta e família.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

13, 17 e 20 de novembro 2026 – 19h às 20h

(3 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores desportivos.
- Pais de atletas.
- 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.

