

MOTIVAR SEM PRESSIONAR NOS ESCALÕES DE FORMAÇÃO

2 a 4 de dezembro 2026 | 19h às 20h | 3 horas

Formação online

Marlene Costa

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

A formação **Motivar sem Pressionar nos Escalões de Formação** foi desenvolvida para treinadores que pretendem promover o desenvolvimento desportivo dos jovens atletas através de uma liderança exigente, mas equilibrada. O objetivo é ajudar os participantes a distinguir motivação de pressão excessiva, compreendendo o impacto que as suas palavras, comportamentos e expectativas podem ter na confiança, no prazer pela prática desportiva e no desenvolvimento a longo prazo dos atletas. Ao longo das sessões, serão exploradas estratégias práticas para criar ambientes de treino positivos e desafiantes, comunicar de forma eficaz em momentos de sucesso e de insucesso, promover a autonomia e a responsabilidade dos atletas e reforçar a sua capacidade para lidar com erros, dificuldades e exigências competitivas sem comprometer o bem-estar emocional.

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
2/dez	19h – 20h	- Exigência, motivação e pressão: compreender as diferenças. - O impacto do comportamento do treinador no desenvolvimento do atleta.
3/dez	19h – 20h	- Comunicação eficaz em contexto de treino e competição. - Feedback que promove confiança e aprendizagem.
4/dez	19h – 20h	- Promover autonomia, responsabilidade e resiliência. - Como desafiar os atletas sem gerar pressão excessiva.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

13, 17 e 20 de novembro 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.

