

TREINADOR, ATLETA E FAMÍLIA

COMUNICAÇÃO E GESTÃO DE RELAÇÕES NO DESPORTO

10 a 16 de dezembro de 2026 | 19h-21h | 10 horas

FORMAÇÃO E-LEARNING

Vera Raimundo

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.formacaodesportiva.pt

APRESENTAÇÃO

No contexto do treino desportivo, a intervenção do treinador não se limita ao trabalho desenvolvido com o atleta, envolvendo frequentemente a interação com famílias e encarregados de educação que desempenham um papel significativo no comportamento, motivação e estabilidade emocional dos praticantes, particularmente em contextos de formação.

A relação entre treinador e família pode constituir um fator facilitador ou, em alguns casos, um elemento de tensão, influenciando diretamente o clima da equipa, a adesão ao treino e o rendimento desportivo. Diferenças de expectativas, estilos de comunicação e interpretações do desempenho do atleta podem gerar situações de conflito ou desalinhamento, exigindo competências específicas de gestão relacional.

Esta formação visa capacitar treinadores e profissionais do desporto para compreender e intervir de forma eficaz na relação com famílias e encarregados de educação, desenvolvendo competências de comunicação assertiva, gestão de expectativas, mediação de conflitos e alinhamento de objetivos em benefício do atleta e da equipa.

A abordagem combina enquadramento teórico aplicado, análise de situações reais do contexto desportivo, estudo de casos, simulações de comunicação e dinâmicas de grupo, privilegiando uma perspetiva prática centrada na resolução de situações concretas vividas pelos treinadores no terreno. No final da formação, os participantes estarão aptos a comunicar de forma mais eficaz com famílias, gerir situações de tensão ou conflito, estabelecer limites claros na relação treinador e encarregado de educação e promover contextos desportivos mais estáveis, colaborativos e orientados para o desenvolvimento do atleta.

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime de ***e-learning***, com **sessões síncronas** através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, garantindo o envolvimento dos formandos e a qualidade da interação formativa. A utilização de uma licença profissional assegura todas as condições técnicas necessárias ao bom decorrer da formação. Na componente **assíncrona**, destinada à realização de atividades individuais, a formadora estará disponível para **esclarecimento de dúvidas**, através de **correio eletrónico**.

Data	Horário	Tipo de Aula	Temática
10/12/2026	19h -21h (2 horas)	Sessão Síncrona (Zoom)	Apresentação do curso e dos formandos. Módulo 1: O sistema relacional no desporto (treinador-atleta-família). • O papel da família no contexto desportivo. • Influência das relações familiares no comportamento e desempenho do atleta. • Dinâmicas do contexto relacional na formação desportiva.
Sessão Assíncrona (2 horas)			Trabalho individual
14/12/2026	19h -21h (2 horas)	Sessão Síncrona (Zoom)	Módulo 2: Comunicação e gestão de relações no contexto desportivo • Princípios da comunicação assertiva no desporto. • Gestão de expectativas entre treinador e família. • O treinador como mediador na relação atleta-família.
Sessão Assíncrona (2 horas)			Trabalho individual
16/12/2026	19h -21h (2 horas)	Sessão Síncrona (Zoom)	Aplicação Prática, Reflexão e Encerramento • Dinâmicas de grupo e role-play. • Reflexão e partilha de experiências. Encerramento.

AVALIAÇÃO

A avaliação baseia-se nos seguintes elementos:

- Assiduidade (eliminatória): Frequência mínima de 90% nas sessões síncronas, com câmara ligada. **O incumprimento de qualquer destes requisitos implica a não certificação e a não atribuição das unidades de crédito (UCs) no final da formação, independentemente da avaliação dos restantes elementos.**
- Participação – 40%: Envolvimento ativo nas sessões síncronas, realização das tarefas propostas, cumprimento das regras de funcionamento e participação nos debates e dinâmicas.
- Trabalhos Assíncronos – 60%: Entrega no prazo das tarefas propostas, incluindo, por exemplo, exercícios práticos, estudos de caso e testes online via Google Forms, avaliando rigor, organização, aplicação prática e originalidade.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

10, 14 e 16 de dezembro 2026 – 19h-21h

4 horas de trabalho assíncrono

(10 horas)

DESTINATÁRIOS

Treinadores de desporto, técnicos de exercício físico, diretores técnicos e profissionais do contexto desportivo, com intervenção em modalidades individuais e coletivas.

FORMADORES**Vera Raimundo**

Sou Psicóloga, licenciada em Psicologia Educacional e mestre em Psicogerontologia Comunitária, com formação avançada em Psicologia Clínica e da Saúde, Psicodiagnóstico e Intervenção Psicoterapêutica, bem como especialização em Terapias Cognitivo-Comportamentais.

Atualmente, exerço funções numa Cerci, no Centro de Recursos para a Qualificação e Emprego, onde desenvolvo atividades de avaliação, acompanhamento e apoio técnico à inclusão profissional, sobretudo junto de pessoas com deficiência e incapacidade.

Como formadora, tenho conduzido ações em diferentes áreas, sempre com o propósito de fortalecer competências socioemocionais e promover a integração, a resiliência e o crescimento pessoal e profissional dos participantes.

Acredito que a formação deve ser participativa, prática e transformadora, valorizando a troca de experiências e a construção conjunta do conhecimento, para que cada formando se sinta capacitado a aplicar o que aprende no seu percurso.

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.

