

SAÚDE MENTAL NO DESPORTO

Coaching e Mindfulness nos Desportos de Competição

11 e 12 de maio de 2022 | 20h30 – 22h30 | 4 horas

Formação e-learning

Patrícia Canela

Sérgio Guerreiro

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.kairosport.pt

Iniciativa realizada com o apoio de:



Apoiamos:



APRESENTAÇÃO

É cada vez mais do conhecimento geral que o desempenho desportivo dos atletas está estreitamente associado ao seu estado de saúde mental. Surge assim, a necessidade de analisar esta dimensão dos atletas, de uma forma sustentada no conhecimento teórico e prático de diferentes formadores, o que iremos realizar ao longo deste Ciclo de Formações.

Nesta quarta formação, abordaremos as potencialidades do Coaching e do Mindfulness na prática desportiva de alto rendimento.

Procuraremos dotar os treinadores, técnicos de exercício físico e outros agentes desportivos das competências necessárias para a utilização dos princípios básicos destas técnicas, bem como torná-los conscientes da pertinência de poder contar com o apoio de um técnico especializado.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

11 e 12 de maio de 2022 – 20h30 - 22h30 (4 horas)

DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- Técnicos de Exercício Físico (Personal Trainer's);
- Diretores técnicos;
- Todos os interessados na temática.

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.

1. *Sérgio Guerreiro (90 minutos)*
O Coaching Desportivo
2. *Patrícia Canela (90 minutos)*
Mindfulness: treino da atenção e consciência emocional como potenciadores da performance

O tempo restante destina-se à resposta a questões colocadas pelos participantes.

FORMADORES

Patrícia Canela

- IT Expert, com mais de 20 anos de experiência em gestão de equipas e projetos, apaixonada por desenvolvimento pessoal, desporto outdoor, educação e comunidades sustentáveis.
- Vasta experiência no mundo da consultoria e organizações de high-tech onde pressão, trabalho em equipa e resiliência são uma constante, usa a sua versatilidade e multivalência para trazer soluções e ferramentas criativas para a liderança e trabalho em equipa.
- Licenciada em Informática e Gestão de Empresas, pelo ISCTE; Formadora Profissional, pelo IEFP; obteve certificações como professora de Search Inside Yourself, pelo SIY Leadership Institute, professora de meditação Mindfulness, pelo Greater Good Science Center na Universidade da Califórnia em Berkley, professora Waldorf, pelo Percurso Waldorf. É formada em várias sócio-tecnologias awareness-based como Theory U, Life Coaching e The Way of Council.
- Utiliza uma abordagem disruptiva para a gestão do stress no ambiente de trabalho e na vida em geral, onde a consciência emocional e a autenticidade são o motor da conexão humana.

Sérgio Guerreiro

- Licenciado em Relações Internacionais, é Pós-graduado em Gestão do Potencial Humano e em Gestão de Recursos Humanos. É Formador Profissional, obteve Certificação em Programação Neurolinguística, em Treino Mental e é Certified Mental Coach. É Coach Internacionalmente Certificado pelo International Coaching Community (ICC), International School of Coaching e International Institute of Coaching and Development (IICD).
- Para além de ministrar programas de acompanhamento e desenvolvimento de competências de Liderança com Gestores e Executivos de diversas empresas, desenvolve a sua atividade em Portugal e no estrangeiro através da aplicação de processos de Coaching Desportivo e Treino Mental com, por exemplo, Árbitros da Federação Portuguesa de Futebol, Treinadores, Equipas Profissionais, Atletas Olímpicos, bem como outros Atletas e Técnicos Desportivos de diferentes modalidades, como Futebol, Futsal, Golfe, Basquetebol, Atletismo, Equitação, Tiro Desportivo, Vela, entre outras.
- Concebe e ministra diversas Ações de Formação Comportamental em áreas como a Gestão e Motivação de Equipas, Técnicas de Comunicação, Liderança e Coaching, Gestão Estratégica de Recursos Humanos, entre outras, atuando como Consultor nestas áreas em Organizações Empresariais e Desportivas.
- É Diretor Executivo da BizPoint – empresa de formação e coaching e da Coaching Desportivo® – marca especializada em projetos de coaching, treino mental e desenvolvimento de desportistas.
- É professor universitário convidado para as áreas da Liderança, Coaching e Gestão de Equipas e colabora frequentemente com algumas publicações especializadas através de artigos de opinião, sendo também solicitado a abordar estes temas em palestras e conferências em Portugal e no estrangeiro.

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	35€*
-------------	------

* Por cada inscrição paga, 1€ reverte para o Projeto Futebol de Rua

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

APOIOS E PARCERIAS



APOIAMOS



Esta formação é organizada pela BizPoint, Lda – Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

