

# Influência dos fatores psicológicos no treino e na competição desportiva

18, 25 de janeiro e 1, 8 e 15 de fevereiro 2023 | 20h30 - 22h30 | 10 horas

Formação online

Mariana Figueiredo

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS**

Mais informações e inscrições em:

[www.kairosport.pt](http://www.kairosport.pt)

Iniciativa realizada com o apoio de:



Apoiamos:



## APRESENTAÇÃO

O treino físico é, sem dúvida, necessário para o desenvolvimento da carreira desportiva do atleta, mas é também fundamental existir um treino psicológico e uma preparação psicológica para a performance.

A personalidade, a autoconfiança, a atenção e concentração, a gestão do stress e da ansiedade e a motivação são aspetos que possuem um grande peso no rendimento dos atletas e podem predizer a performance desportiva dos atletas nos treinos e nas competições. É necessário compreender como é que estes fatores psicológicos podem beneficiar ou prejudicar a performance do atleta, o que motiva um atleta a dar o seu melhor e de que forma podemos intervir diretamente para otimizar o rendimento desportivo.

## 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 a sessão**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional. Todas as dúvidas e intervenções poderão ser feitas a qualquer momento da formação.

Data	Hora	Formadores	Temática
18/jan	20h30	Mariana Figueiredo	Personalidade e autoconfiança
25/jan	20h30	Mariana Figueiredo	Atenção e concentração
1/fev	20h30	Mariana Figueiredo	Stress e ansiedade
8/fev	20h30	Mariana Figueiredo	Motivação
15/fev	20h30	Mariana Figueiredo	Otimização do rendimento

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

18, 25 de janeiro e 1, 8 e 15 de fevereiro 2023 – 20h30-22h30 (10 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- Técnicos de exercício físico;
- Diretores técnicos;
- Psicólogos do Desporto;
- Todos os interessados na temática.

**FORMADORES****Mariana Figueiredo**

Licenciada em Psicologia e estudante do 1.º ano de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, na Universidade da Beira Interior. Coordenadora Nacional da 9.ª edição do projeto Mind the Mind, no combate ao estigma existente sobre a Saúde Mental. Membro do departamento de gestão da RUP (Revista Universitária de Psicologia). Membro do departamento de Saúde e Intervenção Comunitária da ANEP (Associação Nacional de Estudantes de Psicologia).

Envolvida em vários projetos de voluntariado e contacto próximo com vários tipos de público. Experiência na dinamização de workshops e palestras sobre temas variados enquanto membro da Mind the Mind, da ANEP e do projeto de voluntariado Happy Wish.

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

Valor único	60€
-------------	-----

**CONTACTOS**

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@kairosport.pt](mailto:geral@kairosport.pt)

**APOIOS E PARCERIAS**

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

