

## Stress e ansiedade no rendimento desportivo

29 de junho 2023 | 20h30 - 22h30 | 2 horas

Formação online

Mariana Figueiredo

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS

Mais informações e inscrições em:

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

Iniciativa realizada com o apoio de:



Apoiamos:



## APRESENTAÇÃO

O stress e a ansiedade são conceitos diferentes, mas ambos interferem na performance dos atletas, de forma positiva ou negativa dependendo do nível de intensidade. Um dos papéis do psicólogo do desporto é ensinar os atletas e treinadores de que forma é que estes fatores interferem na performance desportiva e promover a adoção de estratégias para evitar que estes fatores interfiram negativamente no rendimento desportivo, para diminuir os seus níveis de forma imediata e/ou prolongada ou até utilizar estes fatores de forma positiva, produtiva e vantajosa para aumentar 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 todas as sessões**, 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
29/jun	20h30	Mariana Figueiredo	Stress e ansiedade no desporto

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

29 de junho de 2023 – 20h30-22h30 (2 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- 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 9ª edição do projeto Mind the Mind, no combate ao estigma existente sobre a Saúde Mental. Membro do departamento de ação social da PsicUBI (Núcleo de Estudantes de Psicologia da UBI).

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 de projetos associativos e de voluntariado.

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

Valor único	20€
-------------	-----

**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.

