

# Psicologia do Desporto e Exercício

## Inteligência Emocional - A Importância da Gestão das Emoções no Desporto

20 e 25 de Outubro de 2023 | 20h00 - 22h00 | 4 horas

Formação online

**Catarina Lopes**

**CREDITAÇÃO**

**TREINADORES DESPORTIVOS**

Mais informações e inscrições em:

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

Iniciativa realizada com o apoio de:



Apoiamos:



## APRESENTAÇÃO

A Psicologia do Desporto e Exercício é o estudo científico de pessoas e os seus comportamentos em contextos desportivos e de exercício. Tem como objetivo identificar princípios e diretrizes que possam ajudar adultos e crianças a participar e a beneficiar das atividades desportivas e exercício. Pretende entender como os efeitos dos fatores psicológicos afetam o desempenho físico dos indivíduos, como também entender os efeitos da participação em atividades físicas sobre o desenvolvimento psicológico, saúde e bem-estar de uma pessoa.

Esta formação pretende, assim, dotar os treinadores de todas as modalidades, bem como todos os intervenientes na componente desportiva que se interessarem pela temática, de conhecimentos sobre a natureza da Inteligência Emocional

Este conceito difundiu-se amplamente em muitas áreas de estudo e, recentemente, captou, também, a atenção da área da Psicologia do Desporto e do Exercício fazendo-se acompanhar por resultados bastante promissores.

O contexto da prática desportiva engloba o treino e a preparação de aspetos técnicos, táticos, físicos e psicológicos, que contemplam, também, a Inteligência Emocional, e pode, ainda, assumir uma posição de desenvolvimento de competências pessoais e sociais. Assim, surgem duas questões: Será que a IE influencia o desempenho e a performance dos agentes desportivos (i.e., treinadores, atletas, árbitros, instrutores, equipas, praticantes e grupos de exercício, professores, funcionários das instituições e entidades desportivos, entre outros intervenientes no contexto da prática desportiva)? E será que a prática desportiva promove o desenvolvimento das habilidades da IE?

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

20 e 25 de Outubro de 2023 – 20h00 - 22h00 (4 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Treinadores e Atletas das várias modalidades;
- 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.

Data	Horário	Formadora	Temática
20 out 2023	20h00 – 22h00	Catarina Lopes	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O conceito de inteligência emocional e suas implicações nas relações interpessoais;</li> <li>- O que é a emoção?</li> <li>- Para que servem as emoções?</li> <li>- A empatia</li> <li>- A mente do corpo: a importância das emoções para a saúde;</li> <li>- O autocontrolo e a autenticidade na expressividade facial / corporal;</li> <li>- IE e as relações em contexto interpessoal e informal;</li> <li>- IE e as relações profissionais e formais;</li> <li>- Estratégias para gestão de crenças e emoções inadequadas</li> </ul>
25 out 2023	20h00 – 22h00	Catarina Lopes	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Avaliação e diagnóstico do coeficiente emocional;</li> <li>-Contextualização da IE na prática desportiva;</li> <li>- Relação entre IE e prática desportiva;</li> <li>- IE – Intervenção no contexto da prática desportiva;</li> </ul>

## FORMADORA

### Catarina Lopes

Nasceu a 21 de novembro de 1982, no concelho de Torres Novas.

Licenciou-se em Psicologia do Desporto e Exercício na Escola Superior de Desporto de Rio Maior em setembro de 2008. Foi membro fundador da revista desportiva da Escola Superior de Desporto de Rio Maior “DESPMENTE”.

Foi autora de análise estatística de dados no estudo “Conhecimentos e atitudes face ao uso/abuso de substâncias psicoativas, entre jovens, em meio escolar”, em conjunto com o Centro de Respostas Integradas (CRI) do Ribatejo, em colaboração com a Rede Social de Rio Maior.

Em março de 2009 concluiu a Formação Pedagógica Inicial de Formadores, iniciando assim o seu percurso como formadora no IEF, atividade que mantém ativa até à data de hoje.

Em junho de 2009 concluiu a Pós-Graduação em Desporto – Especialização em Educação Física Escolar, e iniciou o seu percurso como professora de atividades extracurriculares com crianças do 1.º Ciclo do Ensino Básico.

Em janeiro de 2018 iniciou um projeto de formação como formadora de Psicologia de Desporto e Psicologia Aplicada ao Futebol no Curso de Treinador de Futebol (Grau I) tendo já concluído quatro grupos de formação.

Tem desenvolvido competências na área de formação de 2009 até à presente data, tendo concluído, em junho de 2018, o curso de Gestora de Formação e, em março de 2021, o curso de E-Formador.

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

Valor único	35€
-------------	-----

**CONTACTOS**

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

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

**APOIOS E PARCERIAS**



**APOIAMOS**



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

