

# Comunicação no Contexto Desportivo

26, 29 e 31 de janeiro de 2024 | 20h00 - 22h00 | 6 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)

## APRESENTAÇÃO

No contexto desportivo, a comunicação é fundamental para que os treinadores e técnicos de exercício físico consigam motivar os atletas a fazer mais e melhor, para que compreendam mutuamente as suas necessidades e dificuldades.

A utilização de um discurso eficaz é essencial para que exerçam uma influência positiva sobre os atletas. Essa influência é conseguida através de uma comunicação assertiva, empática e não violenta, associada à escuta ativa das necessidades individuais dos atletas, a uma comunicação não verbal coerente com o que se pretende transmitir e à perceção das relações interpessoais existentes. É, também, importante que o treinador desenvolva a sua capacidade para resolver conflitos e saiba dar feedback, utilizando críticas construtivas.

Uma comunicação ineficiente pode originar perda de autoconfiança e diminuição da motivação nos atletas, diminuição da coesão grupal e diminuição no desempenho desportivo do atleta. Desta forma compreende-se a importância de adaptar o discurso e a abordagem comunicacional às idiossincrasias de cada atleta e da relação estabelecida previamente com este.

## 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	Horário	Formadora	Temática
26 janeiro 2024	20h00 – 22h00	Mariana Figueiredo	Processo de comunicação Tipos de comunicação Teoria da comunicação Barreiras, conflitos e distorções na comunicação Enviar mensagens eficazmente Receber mensagens eficazmente
29 janeiro 2024	20h00 – 22h00	Mariana Figueiredo	Comunicação assertiva Comunicação empática e não violenta Comunicação não verbal
31 janeiro 2024	20h00 – 22h00	Mariana Figueiredo	Importância da comunicação na liderança Feedback e Resolução de conflitos/problemas

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

26, 29 e 31 de janeiro de 2024 – 20h00 - 22h00 (6 horas)

## DESTINATÁRIOS

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

**FORMADORA****Mariana Figueiredo**

Licenciada em Psicologia e estudante do 2º ano de mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, na Universidade da Beira Interior. Atualmente está a estagiar no Lar de S. José, na Covilhã e a coordenar o departamento de Gestão da Revista Universitária de Psicologia (RUP).

Desde 2019, esteve envolvida em vários projetos associativos e de voluntariado, de forma a desenvolver competências, ganhar experiência e ter contacto próximo com vários tipos de público. Recentemente realizou um estágio de investigação no Centro de Referencia Estatal de Atención de Personas com Enfermedad de Alzheimer y otras Demencias (CREA) del Imsero en Salamanca.

Possui experiência na dinamização de workshops e palestras sobre temas variados dentro da psicologia, como liderança, comunicação, resolução de conflitos, gestão emocional, gestão de tempo, produtividade, motivação, dicas de estudo, entre outras.

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

Valor único	35€
-------------	-----

**CONTACTOS**

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

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

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

