

Estratégias psicológicas para a otimização do rendimento desportivo

12, 15, 17 e 23 de janeiro de 2024 | 20h00 - 22h00 | 8 horas

Formação online

Mariana Figueiredo

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.kairosport.pt

APRESENTAÇÃO

O que explica que um excelente atleta nem sempre consiga alcançar os melhores resultados desportivos? O talento, o treino físico e o treino técnico são facetas importantes do treino desportivo, mas não são suficientes para prever o sucesso desportivo. A peça do puzzle que, muitas vezes, falta é o treino psicológico.

Existem várias formas de ajudar o atleta a otimizar o seu rendimento desportivo, recorrendo a rotinas de preparação psicológica, estratégias psicológicas e treinos específicos para promover o desenvolvimento de soft-skills essenciais na melhoria da ativação fisiológica, da atenção e da concentração, da regulação emocional (principalmente a gestão do stress e da ansiedade), da autoconfiança e da motivação.

Nesse sentido, a aposta no treino psicológico é tão importante como investir no treino físico e na aprendizagem de gestos técnicos. A utilização e o treino destas estratégias psicológicas podem influenciar o rendimento dos atletas e prever a performance desportiva dos atletas nos treinos e nas competições.

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
12 janeiro 2024	20h00 – 22h00	Mariana Figueiredo	PSICOLOGIA DO DESPORTO <ul style="list-style-type: none"> - Utilidade da Psicologia do Desporto - Objetivos, utilidade, benefícios e eficácia do treino psicológico no sucesso desportivo - Estratégias psicológicas gerais direcionadas para o desenvolvimento de soft-skills e adoção de comportamentos benéficos
15 janeiro 2024	20h00 – 22h00	Mariana Figueiredo	ATENÇÃO E CONCENTRAÇÃO <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de atenção - Estratégias para aumentar a atenção e a concentração MOTIVAÇÃO <ul style="list-style-type: none"> - Tipos de motivação - Estratégias para aumentar a motivação
17 janeiro 2024	20h00 – 22h00	Mariana Figueiredo	STRESS E ANSIEDADE <ul style="list-style-type: none"> - Diferença entre stress e ansiedade - Estratégias de regulação emocional para promover a diminuição do stress e da ansiedade
23 janeiro 2024	20h00 – 22h00	Mariana Figueiredo	ROTINAS DE COMPETIÇÃO <ul style="list-style-type: none"> - Visualização de um vídeo sobre a importância das rotinas de pré-competição - Rotinas de preparação psicológica pré-competições

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 con 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.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

12, 15, 17 e 23 de janeiro de 2024 – 20h00 - 22h00 (8 horas)

DESTINATÁRIOS

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

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	55€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

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

