

# LIDERANÇA E COMUNICAÇÃO NO DESPORTO

18 e 20 de janeiro de 2024 | 7 horas

FORMAÇÃO B-LEARNING - ALGARVE

**Mariana Figueiredo**

**CREDITAÇÃO**

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

Mais informações e inscrições em:

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

## APRESENTAÇÃO

A liderança é o processo através do qual um indivíduo influencia e motiva um grupo de indivíduos a alcançar uma meta comum. A boa liderança é um dos aspetos-chave para aumentar a motivação, a coesão e a satisfação da equipa, bem como promover um bom rendimento desportivo e relações interpessoais saudáveis entre os elementos da equipa.

Esta influência interpessoal do líder sobre os seus atletas, exerce-se através da comunicação assertiva, comunicação empática e não violenta, da escuta ativa das necessidades individuais, da comunicação não verbal, da sua capacidade para resolver conflitos e dar feedback e críticas construtivas.

Uma comunicação ineficiente pode originar perda de autoconfiança do atleta, diminuição da motivação intrínseca, diminuição da coesão grupal e diminuição do desempenho desportivo.

A missão de um bom líder é tomar decisões benéficas para o melhor funcionamento da equipa e, ao mesmo tempo, adaptar a sua abordagem às características e necessidades individuais de cada atleta.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *b-learning*, com uma sessão realizada 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	Temática
<b>18 jan 2024 (online)</b>	20h00 – 21h00	Apresentação dos formandos e dinâmica de quebra-gelo Apresentação da temática que será abordada presencialmente
<b>20 jan 2024 (presencial)</b>	10h00 – 13h00	Liderança no desporto Comunicação assertiva Comunicação empática e não violenta <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade de consolidação: Habilidades de escuta</li> </ul> Comunicação não verbal <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade de consolidação: Comunicação verbal e não verbal</li> </ul> Feedback Resolução de conflitos <ul style="list-style-type: none"> <li>• Atividade de consolidação: Feedback e resolução de conflitos</li> </ul>
<b>20 jan 2024 (presencial)</b>	14h30 – 17h30	Dinâmicas de grupo práticas para aumentar/promover competências ligadas à liderança, tomada de decisão, assertividade, comunicação verbal e não verbal, escuta ativa e gestão de conflitos

**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.

**LOCAL E HORÁRIO**

Realizada em regime b-learning, com 6 horas presenciais na região do Algarve

Dia 18 de janeiro de 2024 – 20h00-21h00 (1 hora – online)

Dia 20 de janeiro de 2024 – 10h-13h e 14h30-17h30 (6 horas – presencial)

**DESTINATÁRIOS**

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

**VALOR DA INSCRIÇÃO**

Valor único	60€
-------------	-----

**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.

