

GESTÃO DE STRESS E ANSIEDADE NO CONTEXTO DESPORTIVO

8 e 10 de janeiro de 2024 | 20h00 - 22h00 | 4 horas

Formação online

Mariana Figueiredo

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.kairosport.pt

APRESENTAÇÃO

O stress e ansiedade são aspetos que podem influenciar positiva ou negativamente o rendimento dos atletas, dependendo da sua intensidade e da correta utilização de estratégias de gestão e regulação emocional. O conhecimento dos fatores que os podem causar, os sintomas associados a cada um, como se manifestam a nível físico e psicológico e o que podemos fazer para evitar que atinjam níveis de intensidade extremos, permite-nos arranjar soluções viáveis e saudáveis para utilizar o stress e a ansiedade a nosso favor. A melhor forma de evitar que o stress e a ansiedade interfiram na nossa vida pessoal e profissional é apostar na saúde mental. Sendo o burnout a perturbação mental causada pelo stress excessivo, é fundamental aprender a identificar os primeiros sinais, as causas, os sintomas associados, assim como formas de prevenir o seu surgimento.

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
8 de janeiro 2024	20h00 – 22h00	Mariana Figueiredo	- O que são o Stress e a Ansiedade e como podem afetar o rendimento desportivo; - Algumas estratégias para aprender a gerir o stress e a ansiedade no desporto.
10 de janeiro 2024	20h00 – 22h00	Mariana Figueiredo	- O que é o <i>Burnout</i> ? O que o diferencia da fadiga e do treino excessivo? - O processo que leva um atleta ao <i>Burnout</i> - Sintomas de <i>Burnout</i> - Prevenção do <i>Burnout</i> e a importância do autocuidado.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

8 e 10 de janeiro de 2024 – 20h00 - 22h00 (4 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

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

