

# FERRAMENTAS DE TREINO MENTAL

11 e 13 de abril de 2024 | 7 horas

Formação *B-learning* – Ilha da Madeira

**Ana Sofia Rodrigues**

**CREDITAÇÃO**

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

Mais informações e inscrições em:

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

## APRESENTAÇÃO

A Robustez Mental “representa a força mental, a capacidade de resistir e vencer obstáculos e desafios que o meio coloca aos indivíduos (ou estes a si próprios) no seu trajecto de vida e face às diferentes tarefas existenciais (...) A robustez mental em desporto deve ser vista como um processo complexo e dinâmico, de algum modo não-linear, activando-se de forma a gerir recursos internos e externos (operações psicológicas diversas, certos traços de personalidade, comportamentos, cognições e emoções, do próprio e dos outros), de acordo com a percepção dos problemas vividos” (Rosado, 2014).

Em suma, a robustez mental diz respeito a um conjunto de habilidades mentais passíveis de serem treinadas. Por isso, o treino mental é uma componente cada vez mais reconhecida como importante no desporto, pois serão essas habilidades que farão a distinção entre agentes desportivos que, à partida, têm competências físicas e técnico-táticas semelhantes.

O objetivo desta formação é auxiliar os agentes desportivos a aumentar o seu repertório de habilidades e estratégias essenciais para maximizar a possibilidade de sucesso, por meio do treino mental. Ao aplicar os conhecimentos adquiridos, os agentes desportivos poderão potenciar a sua performance desportivas e das pessoas com as quais trabalham.

## 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>11/04/2024</b> (online)	21h – 22h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apresentação da formadora</li> <li>• Apresentação dos formandos/as</li> <li>• Apresentação dos objetivos da formação</li> </ul>
<b>13/04/2024</b> (presencial)	10h – 13h	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Robustez Mental / Força Mental / Treino Mental               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Definição e Importância</li> <li>○ Componentes da robustez mental: autoeficácia, fluuabilidade, mentalidade de sucesso, estilo otimista, conhecimento do contexto, regulação emocional e regulação atencional</li> <li>○ Avaliação da robustez mental</li> </ul> </li> </ul>
<b>13/04/2024</b> (presencial)	14h30 – 17h30	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ferramentas de Treino Mental               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Definição de Objetivos</li> <li>○ Visualização Mental</li> <li>○ Meditações Ativas e Passivas</li> <li>○ Estratégias de Respiração e Relaxamento</li> <li>○ Rotinas e Rituais</li> <li>○ Gestão de Tempo e de Tarefas</li> <li>○ Estratégias de Resolução de Problemas</li> <li>○ Microciclo de Treino Mental</li> </ul> </li> <li>• Discussão sobre a aplicabilidade prática dos conteúdos</li> </ul>

## FORMADORES

### Ana Sofia Rodrigues

Psicóloga do Desporto desde 2019, CP nº 25808. Formada em Psicologia da Educação pela Universidade da Madeira. Formação complementar em Intervenção em Psicologia do Desporto, *Coaching* Psicológico, *Mindfulness*, Primeiros Socorros Psicológicos e Alto Rendimento Desportivo. Como psicóloga, trabalhou com as seguintes modalidades: futsal, andebol, voleibol, futebol, natação, ginástica, ténis de mesa, patinagem de velocidade, ciclismo, atletismo, remo e esgrima. Formadora desde 2019 e *e-formadora* desde 2021, já abordou temas como Gestão Emocional, Gestão de Stress e Conflitos, Liderança, Gestão de Equipas e Construção de Hábitos. Ex atleta, árbitra e treinadora de andebol.

## LOCAL E HORÁRIO

Regime *b-learning*, com uma hora *online* e seis horas presenciais na Ilha da Madeira.

Dia 11 de abril 2024: 21h – 22h (*online*)

Dia 13 de abril de 2024: 10h – 13h / 14h30 – 17h30 (presencial)

A sessão presencial realizar-se-á nas instalações da

ASSOCIAÇÃO REGIONAL PARA O DESENVOLVIMENTO  
DAS TECNOLOGIAS DE INFORMAÇÃO NA MADEIRA - DTIM  
Calçada de Santa Clara, nº 32  
9000-036 Funchal

## DESTINATÁRIOS

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

## VALOR DA INSCRIÇÃO

<b>Valor único</b>	<b>55€</b>
--------------------	------------

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

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

## APOIOS



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

