

HÁBITOS DE SUCESSO

13 e 15 de junho 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

APRESENTAÇÃO

Sabe-se que o desporto requer muito mais do que conhecimentos técnico-táticos para que se possa atingir o sucesso. Cada vez mais se equaciona a componente do comportamento humano, moldado pelas emoções pensamento e sentimentos do indivíduo.

Os hábitos são comportamentos que, depois de serem repetidos várias vezes, a sua realização torna-se inconsciente. Por isso, o objetivo primordial dos hábitos e rotinas é a automatização, de modo a diminuir a carga – física, mental, emocional ou social – que as tarefas acarretam. Essa carga, ao ser poupada, poderá ser usada em prol da performance desportiva e da obtenção do sucesso.

O objetivo desta formação é fornecer aos vários agentes desportivos os conhecimentos e ferramentas necessárias para, por um lado, construir bons hábitos e, por outro, abandonar hábitos menos positivos. Ao aplicar os conhecimentos adquiridos, os agentes desportivos poderão ser capazes de reconhecer e desenvolver hábitos de sucesso nas suas carreiras.

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
13/06/2024 (online)	21h – 22h	<ul style="list-style-type: none"> • Apresentação da formadora • Apresentação dos formandos/as • Apresentação dos objetivos da formação
15/06/2024 (presencial)	10h – 13h	<ul style="list-style-type: none"> • Atitudes, hábitos e comportamentos <ul style="list-style-type: none"> ○ Definição de conceitos ○ Estágios de competência ○ Regras: 21 dias ou 10 000 horas de <i>expertise</i> • Como construir hábitos <ul style="list-style-type: none"> ○ Definição de objetivos ○ Monitorização ○ Motivação vs Disciplina • 4 Princípios da Construção de Hábitos: deixa, desejo, resposta e recompensa
15/06/2024 (presencial)	14h30 – 17h30	<ul style="list-style-type: none"> • Atitudes e Hábitos Pessoais: assiduidade e pontualidade; disciplina; postura; sono e pausas; alimentação; definição de objetivos; gestão de tempo e de tarefas; distrações e procrastinação; gestão de stress e pressão; tomada de decisão; proatividade; gratidão; propósito e ambições. • Atitudes e Hábitos na Relação: estabelecer bons relacionamentos; comunicar de forma assertiva; positivismo, otimismo e humor; cultura de <i>feedback</i> e recompensa; honestidade; crítica construtiva; inspirar. • Discussão sobre a aplicabilidade prática dos conteúdos

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 13 de junho 2024: 21h – 22h (*online*)

Dia 15 de junho 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

Valor único	€55
--------------------	------------

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

APOIOS



Entidade Formadora Certificada
Associação de Educação e Formação
Número 258 088 de 14 de março
918, 919, 948, 949, 922, 923, 944, 945, 946,
947, 983, 987, 982, 911, 942



Conceção, desenvolvimento
e prestação de serviços de
formação profissional

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

