

TREINADOR-COACH

COMO UTILIZAR O COACHING NA RELAÇÃO COM OS ATLETAS

26 a 29 agosto 2024 | 19h – 22h | 8h

FORMAÇÃO E-LEARNING (SÍNCRONA)

Inês Torres

CREDITAÇÃO

TREINADORES DESPORTIVOS | TÉCNICOS DE EXERCÍCIO FÍSICO | DIRETORES TÉCNICOS

Mais informações e inscrições em:

www.kairosport.pt

APRESENTAÇÃO

O Coaching é uma metodologia de atingimento de objetivos, que visa aproveitar o potencial do indivíduo para obter os melhores resultados possíveis. Como metodologia, tem sido utilizado no contexto desportivo por partilhar, precisamente, a necessidade de traçar planos de ação para alcançar metas e retirar o maior rendimento dos atletas. Pela facilitação de meios, o coaching promove um método de trabalho orientado, com ferramentas práticas e alicerçadas na neurociência e no desenvolvimento pessoal.

Esta formação pretende dotar os treinadores de ferramentas úteis, capazes de valorizar a relação com atletas, numa dualidade de crescimento pessoal e profissional – para si próprios e para os outros. A dinâmica da relação é variável essencial para a construção de bases sólidas de confiança, empatia e honestidade, sendo estes elementos essenciais para os ganhos desportivos (e pessoais).

ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, com duas sessões 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
26 ago 2024	19h – 22h (3h)	MÓDULO 1 Metodologia de coaching – benefícios e processo O papel do treinador na relação com atletas A importância do auto-coaching para o treinador Dinâmicas da relação com atletas
Sessão assíncrona (2h)		Trabalho autónomo – Será atribuída uma tarefa aos formandos. Estes poderão colocar dúvidas à formadora através de e-mail. A tarefa deverá ser entregue, via e-mail, até ao dia 28 de agosto.
29 ago 2024	19h – 22h (3h)	Partilha dos trabalhos realizados na sessão assíncrona MÓDULO 2 Ferramentas de coaching para aplicar na relação com atletas O treinador-coach: caracterização Exercício final: role play Esclarecimento de dúvidas e conclusão da formação

FORMADORES**Inês Torres**

Natural do Porto, Inês Torres nasceu em 1991 e tem formação académica em vídeo e marketing. Desde 2021 que se vocacionou para a área do coaching e desenvolvimento pessoal na área particular do Futebol, sendo este o foco profissional. Tem formações em scouting, direção desportiva e outras de relevo, em entidades tais como Federação Portuguesa de Futebol e Liga Portugal. É também Delegada ao Jogo da FPF desde 2022. Tendo desenvolvido um programa de ginásio mental específico para jogadores e treinadores de futebol, atualmente faz acompanhamentos a nível individual e coletivo a atletas e equipas de escalões diversos, nas divisões Campeonato Nacional de Juniores, Campeonato de Portugal, Liga 3 e Ligas Profissionais.

LOCAL E HORÁRIO

Realizada em e-learning

26 e 29 de agosto de 2024 – 19h00-22h00

Sessão assíncrona com 2h de duração

DESTINATÁRIOS

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

VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	50€
-------------	-----

CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

geral@kairosport.pt

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

