

# PACK REVALIDAÇÃO

## 3 créditos

- ✓ Formação Interna para Clubes
- ✓ Presencial
- ✓ TPTD, TEF/DT
- ✓ Formação Modular



Informações  
[www.coachingdesportivo.pt](http://www.coachingdesportivo.pt)

 coaching<sup>®</sup>  
desportivo



## O QUE É O PACK REVALIDAÇÃO?

Com vista ao desenvolvimento de competências de Treinadores e Técnicos de Exercício Físico/Diretores Técnicos e consequente aquisição da totalidade de Unidades de Crédito (UC's) necessárias para a renovação das respetivas Cédulas, criámos o *Pack* Revalidação.

O *Pack Revalidação* é **exclusivamente destinado a Clubes** que pretendem proporcionar a **todos os seus treinadores** um conjunto de formações **certificadas pelo IPDJ**, com um **investimento acessível** e dessa forma garantir que todos os Técnicos garantem a atualização e revalidação do seu Título de Desporto num curto espaço de tempo.

**Formato:** Presencial nas instalações do Clube

Como tal, propomos um modelo de intervenção que permite a obtenção das 3 UC's em apenas alguns dias, possibilitando assim aos participantes o cumprimento do requisito legal que lhes **garante a renovação do Título Profissional por mais 3 anos**.

O modelo aqui proposto baseia-se na realização de **formações modulares**, em que o participante poderá escolher o(s) módulo(s) que mais lhe interessam ou necessita.

Em resumo, a obtenção das UC's necessárias para se proceder à renovação do Título de Treinador, pressupõe a frequência de um total de **15 horas de formação presencial certificada**.

É neste pressuposto que apresentamos a realização das seguintes ações de formação:



**RELAÇÃO TREINADOR** ▶▶▶▶  
▶▶▶▶ **PAIS DE ATLETAS**



## ❖ **RELAÇÃO TREINADOR-PAIS DE ATLETAS**

O impacto que o Desporto tem no processo formativo e educacional das crianças e jovens é hoje amplamente conhecido por todos, sendo uma excelente plataforma para o desenvolvimento de competências que os jovens atletas levam para as suas vidas.

Para que esse processo aconteça de forma harmoniosa é fundamental que se consiga estabelecer uma relação fluida e próxima entre os vários protagonistas, nomeadamente entre Educadores e Treinadores.

Assim sendo, procuramos com esta formação sensibilizar Treinadores, Técnicos de Exercício Físico e Diretores Técnicos para a importância de criar mecanismos e estratégias que estimulem uma relação profícua entre os diferentes atores que compõem o ecossistema do desporto de formação.

Nesta ação formativa serão partilhadas técnicas que ajudam os Treinadores e outros Técnicos a lidar e a comunicar eficazmente com os Educadores em diferentes contextos desportivos, favorecendo uma relação equilibrada e saudável entre estes agentes.

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- *A relação triangular Educadores-Atletas-Treinadores*
  - *A Mente do Jovem Atleta*
  - *Fatores que influenciam o rendimento desportivo dos atletas*
  - *Pressupostos do envolvimento dos Educadores no Desporto*
  - *Plano de Comunicação entre Clube/Treinador e Educadores*
- 
- **Carga horária: 5 horas**
  - **Certificação IPDJ: Treinadores, Técnicos de Exercício Físico e Diretores Técnicos**
  - **Unidades de Crédito atribuídas: 1 UC**

# LIDERANÇA E COACHING NO DESPORTO



## ❖ LIDERANÇA E COACHING NO DESPORTO

As Técnicas de Liderança e Coaching são abordagens que permitem aos treinadores aplicar competências de influência eficazes e utilizar estratégias de intervenção junto das suas equipas, de modo a aumentar o compromisso, motivação e performance dos atletas.

**Ao frequentarem esta formação os participantes conseguem:**

- Aprender estratégias de liderança que inspiram e motivam a equipa
- Desenvolver habilidades de comunicação eficaz para maximizar o desempenho dos atletas
- Aprender competências de Coaching que ajudam a desbloquear o potencial dos atletas
- Adotar uma relação com a equipa apoiada nas mais inovadoras técnicas de Coaching

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- *O Coaching e a sua aplicação no Desporto*
  - *Treinador 3.0: O Líder-Coach*
  - *Liderar é influenciar*
  - *Comunicação verbal e não-verbal*
  - *Ferramentas de Coaching*
  - *Sistema de Ativação Reticular*
  - *Foco e Controlo*
  - *Programação Mental de Objetivos*
  - *Análise SWOT no Desporto*
  - *Roda do Atleta*
- 
- **Carga horária: 5 horas**
  - **Certificação IPDJ: Treinadores, Técnicos de Exercício Físico e Diretores Técnicos**
  - **Unidades de Crédito atribuídas: 1 UC**



← ← ← ←

# TÉCNICAS DE COMUNICAÇÃO PARA TREINADORES

↑ ↑ ↑ ↑

## ❖ TÉCNICAS DE COMUNICAÇÃO PARA TREINADORES

A performance de um atleta é influenciada por inúmeros fatores, entre os quais podemos destacar o nível de eficácia da comunicação do seu Treinador.

Por outro lado, a comunicação é também a principal competência de um líder e a sua maior ou menor influência junto dos atletas está diretamente relacionada com o poder da sua comunicação.

Nesta formação, os participantes irão compreender de que forma é que as técnicas de coaching integradas na comunicação - para além de reforçarem a liderança dos treinadores – podem potenciar o desempenho dos atletas.

### **Ao participar nesta formação, os participantes vão:**

- Compreender como funciona o sistema de representação e processamento neurológico da informação
- Como gerar emoções positivas nos atletas através da comunicação
- Adquirir técnicas de comunicação para lidar com bloqueios mentais dos atletas

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

- *Princípios da Programação Neurolinguística*
  - *Gerar emoções positivas nos atletas*
  - *Sistema neurológico de representação e processamento da informação*
  - *Técnicas de Questionamento: A arte do Coaching*
  - *Feedback*
  - *Técnicas para lidar com bloqueios mentais dos atletas*
- 
- **Carga horária: 5 horas**
  - **Certificação IPDJ: Treinadores, Técnicos de Exercício Físico e Diretores Técnicos**
  - **Unidades de Crédito atribuídas: 1 UC**



## WORKSHOP para PAIS DE ATLETAS

O **Workshop para Pais de Atletas** está desenhado no pressuposto de que o **Desporto é uma excelente plataforma para o desenvolvimento** de um conjunto de competências nas crianças e jovens que, para além de benéficas para o seu rendimento desportivo, são a base para a construção de **Seres Humanos Felizes** e mais preparados para **lidar com os desafios da vida adulta**.

Como tal, é importante que os Pais estejam munidos de competências que ajudem nesse desenvolvimento através das interações que têm com os seus filhos desportistas.

➤ Este Workshop apresenta o seguinte itinerário programático:

- *A Mente do Jovem Atleta*
- *Técnicas de Comunicação para Pais de Atletas*
- *Ajudar a Lidar com as Emoções*

➤ Duração da ação: 1,5 horas

## ▪ Perguntas Frequentes

### ***A organização desta formação pode ser feita em conjunto outro(s) clube(s)?***

Sim, de modo a poderem beneficiar de um valor por participante inferior, a organização pode ser feita conjuntamente com mais clubes.

### ***➤ Posso escolher o(s) módulos que quero frequentar?***

Sim. Pelo facto de esta formação ser modular, o participante pode inscrever-se apenas no(s) módulo(s) que pretender.

### ***➤ Se frequentar apenas 1 ou 2 Módulos, terei acesso ao Certificado?***

Sim, será atribuído um Certificado de Formação relativo a cada Módulo formativo frequentado.

No entanto, se o aluno optar pela inscrição no Pack Completo (3 módulos) terá acesso ao Certificado de Formação de todo o Programa.

### ***➤ Todos os Módulos são Certificados pelo IPDJ?***

Sim, cada Módulo desta formação é certificado pelo IPDJ, permitindo a atribuição das Unidades de Crédito para efeitos de renovação da Cédula TPTD

### ***Qual o mínimo de participantes para que um Clube possa avançar com esta formação?***

A formação pode realizar-se com um mínimo de 8 participantes no Pack completo

## PERFIL DO FACILITADOR | Sérgio Guerreiro



Consultor de Performance Mental

É Licenciado em Relações Internacionais mas é no mundo da Gestão de Pessoas que tem consolidado o seu percurso. Com Pós-Graduações em Gestão de Recursos Humanos e em Gestão do Potencial Humano, complementou a sua formação com várias Certificações Internacionais em Coaching, em Programação Neurolinguística e em Treino Mental.



A sua ligação ao Desporto começou com o facto de ter sido árbitro de Futebol. É Diretor Executivo da COACHING DESPORTIVO® e desde 2005 tem desenvolvido processos de *Mental Coaching* a nível nacional e internacional, com diversos desportistas, nomeadamente com atletas olímpicos e futebolistas profissionais, tendo vindo a colaborar em projetos com a Federação Portuguesa de Futebol e Liga Portuguesa de Futebol Profissional.

Numa primeira fase do seu percurso profissional desempenhou funções de coordenação e direção em empresas dos sectores bancário, imobiliário e das telecomunicações. Essa vasta experiência de gestão de equipas, complementada com a atuação em contexto desportivo, leva-o aplicar programas de treino e desenvolvimento de competências de Liderança com Gestores e Executivos de diversas empresas nacionais e multinacionais já que entende que *“as empresas têm muito a aprender com o desporto”*.

É professor universitário convidado para as áreas da Liderança e Coaching e colabora frequentemente com algumas publicações especializadas através de artigos de opinião, sendo também solicitado a abordar estes temas em palestras e conferências em Portugal e no estrangeiro.

Hoje, Sérgio Guerreiro é uma referência no *Mental Coaching* de atletas de alto rendimento.

Enquanto Consultor de Performance Mental, **Sérgio Guerreiro** tem trabalhado com atletas/treinadores/equipas de entidades como:



Madeira



BRASIL



LIGA PORTUGAL

O **Pack Revalidação** pressupõe a organização de um modelo de formação exclusivo para Clubes, de acordo com as seguintes condições:

- Até 11 inscrições: 120€/pessoa
- De 12 a 16 inscrições: 110€/pessoa
- De 17 a 22 inscrições: 95€/pessoa
- Mais de 23 inscrições: **OFERTA Workshop para Pais de Atletas**
- Inscrição em módulo avulso: 60€

Condições:

- ✓ Inscrição de **até 40 participantes** por ação de formação
- ✓ Gestão do processo de atribuição das Unidades de Crédito junto do IPDJ
- ✓ Emissão e envio dos Certificados para os participantes
- ✓ Inclui todas as despesas com deslocações (até um raio de 50 kms do centro de Lisboa)
- ✓ Necessário um **nº mínimo de 8** participantes no **Pack Revalidação**

A Coaching Desportivo® é uma marca que opera sob entidade jurídica da empresa BizPoint, criada em 2005. Somos uma **Entidade Formadora Certificada pela DGERT** – Direção-Geral do Emprego e das Relações do Trabalho.



A nossa atividade centra-se nos seguintes eixos de intervenção:

- **Formação**
- ***Treino Mental de Atletas***
- **Programas de Treino de Líderes**

As nossas ações de formação no âmbito desportivo são certificadas pelo IPDJ



# Contactos



[info@coachingdesportivo.pt](mailto:info@coachingdesportivo.pt)



(+351) 21 828 09 57



(+351) 96 815 83 11

R. Tomás Ribeiro, 10 R/C Dtº  
1050-229 - **Lisboa**  
**PORTUGAL**

Julho 2025



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