

BLACK NOVEMBER

POUPA 40€

FORMAÇÃO

TREINADOR 3.0

28 NOV - 11 DEZ | ONLINE | AO VIVO

TREINADOR 3.0

➤ O que é a Formação TREINADOR 3.0?

Trata-se de uma **formação certificada** pelo IPDJ, que pretende dotar os treinadores de um conjunto de competências que lhes permite desenvolver uma relação diferenciada com os seus atletas.

Cada vez mais, a performance dos atletas está intimamente relacionada com o tipo de **relação, liderança e comunicação do treinador**. Com esta formação partilhamos com os treinadores um conjunto de técnicas que os conduz a uma relação muito mais **impactante e potenciadora da performance** dos seus atletas.

Essas técnicas resultam de uma **experiência prática** assente num percurso de 20 anos de intervenção no desporto profissional, a nível nacional e internacional.

Cada módulo formativo foi concebido para que a sua aplicabilidade seja transversal a **todas as modalidades desportivas**, independentemente do nível competitivo.

Mas do que conhecimento, partilhamos **Experiência!**

Aceitas o desafio?...

FORMATO DA FORMAÇÃO

Esta formação (formato *online*, ao vivo) divide-se em **3 Módulos** :

Módulo 1

▪ *Princípios de Liderança e Coaching Aplicados ao Desporto*

Módulo 2

▪ *Técnicas de Comunicação para Treinadores*

Módulo 3

▪ *Técnicas de Treino Mental de Atletas*

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

Sim. Pelo facto de esta formação ser modular, o aluno 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 Programa 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

Módulo 1

LIDERANÇA E COACHING NO DESPORTO

- 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

Data: **28 Nov.** (20:00-23:00) | Horas: **3 h** | **0,3 créditos**

Módulo 2

TÉCNICAS DE COMUNICAÇÃO PARA TREINADORES

- 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
- Como lidar com bloqueios mentais dos atletas?

Data: **4 Dez.** (20:00-22:30);

6 Dez. (10:00-12:30) | Horas: **5 h** | **0,5 créditos**

Módulo 3

TÉCNICAS DE TREINO MENTAL DE ATLETAS

- As Representações Internas do atleta
- Estratégias para a gestão de pensamentos
- Conversão de pensamentos negativos
- Autodiálogo
- Programação de estímulos positivos
- Técnicas de Relaxamento
- O Treino Mental com imagens

Data: **11 Dez.** (20:00-23:00) | Horas: **3 h** | **0,3 créditos**



FACILITADOR

Sérgio Guerreiro

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.

COM QUEM JÁ TRABALHAMOS?

Ao longo do últimos 20 anos temos trabalhado com diversos desportistas/equipas representantes dos seguintes emblemas (alguns exemplos) :



LIGA
PORTUGAL

INVESTIMENTO

Módulo 1

- **Princípios de Liderança e Coaching aplicados ao Desporto (0,3 créditos) - 45 €**

Módulo 2

- **Técnicas de Comunicação para Treinadores (0,5 créditos) – 50 €**

Módulo 3

- **Técnicas de Treino Mental de Atletas (0,3 créditos) – 45 €**

PROMOÇÃO BLACK NOVEMBER (3 Módulos)

~~140 €~~ **100 €**

Acesso à gravação da formação:

- 10€ / Módulo | 20€ (Programa completo – 3 Módulos)

A inscrição inclui:

- Documentação em formato digital
- Certificado digital para todos os participantes
- Atribuição de Unidades de Crédito correspondentes (TPTD)

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



www.coachingdesportivo.pt