

# TÉCNICAS DE TREINO MENTAL DE ATLETAS



**22 Set. 2026 | Online | Ao Vivo**

**0,3 créditos (TPTD)**



 **coaching<sup>®</sup>  
desportivo**  
*by Sérgio Guerreiro*

## Técnicas de Treino Mental de Atletas

O alto rendimento desportivo alcança-se com a conjugação das seguintes componentes:

- Treino técnico-tático
- Treino físico
- Treino mental

Assim sendo, existem algumas técnicas simples, mas de elevada eficácia, que podem ser utilizadas pelos treinadores no sentido de preparar mentalmente os seus atletas para os momentos de competição, entre outros.

### **Ao participar nesta formação vai:**

- Compreender o modelo de representações internas do atleta
- Adquirir técnicas de treino mental que ajudam a programar mentalmente um conjunto de estímulos e estados positivos nos atletas
- Aprender estratégias que ajudam os atletas a fazer uma correta gestão dos seus pensamentos

# Conteúdos Programáticos

- As Representações Internas do atleta
  - Estratégias para a gestão de pensamentos:
    - Conversão de pensamentos negativos
  - Auto-diálogo
  - Programação de estímulos positivos
  - Técnicas de Relaxamento
  - O treino mental com imagens
- 
- **22 Setembro 2026 | 3 h (20:00-23:00)**

**0,3 créditos (TPTD)**



## Facilitador

# SÉRGIO GUERREIRO

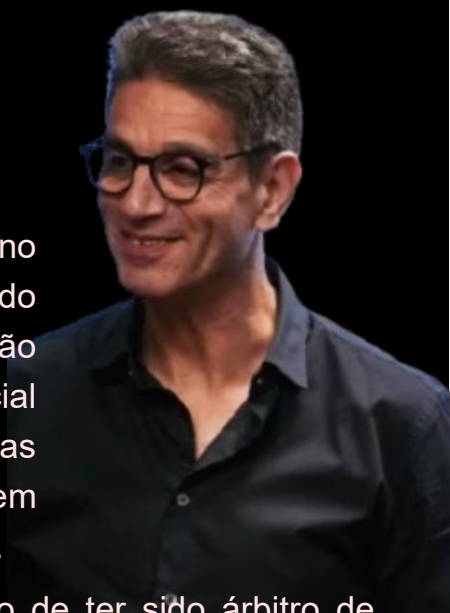
É Licenciado em Relações Internacionais mas é no mundo da Gestão de Pessoas que tem consolidado o seu percurso. Com Pós-Graduações em Gestão de Recursos Humanos e em Gestão do Potencial Humano, complementou a sua formação com várias Certificações Internacionais em Coaching, em Programação Neurolinguística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

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



# INVESTIMENTO

## Curso Individual

Técnicas de Treino Mental de  
Atletas

(0,3 créditos) – **45€**

## Pack Promocional

- 2 Formações -

Relação Treinador-Pais de Atletas + Técnicas de Treino  
Mental de Atletas

(0,4 + 0,3 créditos) – **75€ 90**

## Datas das Formações dos Packs

- **Técnicas de Comunicação para Treinadores** (0,5 créditos)  
8 e 13 julho 2026 (20:00-22:30)
  - **Relação Treinador-Pais de Atletas** (0,4 créditos)  
14 e 16 Setembro 2026 (20:30-22:30)
  - **Técnicas de Treino Mental de Atletas** (0,3 créditos)  
22 Setembro 2026 (20:00-23:00)
- 

### **A inscrição inclui:**

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

### **Acesso à gravação (ao vivo) da formação:**

- 10€ / Módulo de Formação

---

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

