

FORMAÇÃO MODULAR

# TREINADOR 3.0

TÉCNICAS DE LIDERANÇA E TREINO MENTAL

9-23 FEV | ONLINE

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

# TREINADOR 3.0

## Técnicas de Liderança e Treino Mental

### ➤ O que são Técnicas de Liderança e Treino Mental?

As Técnicas de Liderança e Treino Mental são abordagens que permitem aos treinadores desenvolver competências de liderança eficazes e utilizar estratégias de intervenção psicológica para melhorar o desempenho de sua equipa. Nesta formação, exploraremos essas técnicas e a sua aplicação prática no contexto desportivo.

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

- Aprender estratégias de liderança que inspiram e motivam a equipa
- Desenvolver habilidades de comunicação eficaz para maximizar o desempenho dos atletas
- Utilizar técnicas de intervenção mental para lidar com ansiedade e stress pré-competição
- Melhorar a resiliência e o foco da equipa durante competições
- Adotar uma relação com a equipa apoiada nas mais inovadoras técnicas de Coaching

# FORMATO DA FORMAÇÃO

Esta formação (formato *online*) 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.

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

### PRINCÍPIOS DE LIDERANÇA E COACHING APLICADOS AO 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: **9 Fev.** (20:00-23:00) | Horas: **3 h** | Créditos: **0,3 UC**

## 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: **16 e 17 Fev.** (20:00-22:00) | Horas: **4 h** | Créditos: **0,4 UC**

## Módulo 3

### TÉCNICAS DE TREINO MENTAL DE ATLETAS

- 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

Data: **23 Fev.** (20:00-23:00) | Horas: **3 h** | Créditos: **0,3 UC**



# 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 TRABALHÁMOS?

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



Madeira



BRASIL



LIGA  
PORTUGAL



coaching  
desportivo

# INVESTIMENTO

## Módulo 1

- Princípios de Liderança e Coaching aplicados ao Desporto – 40 €

## Módulo 2

- Técnicas de Comunicação para Treinadores – 45 €

## Módulo 3

- Técnicas de Treino Mental de Atletas – 40 €

Programa Completo: ~~125€~~ 100€

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