

KARATE AÇÃO DE FORMAÇÃO

ESTRATÉGIAS PSICOLÓGICAS NO CONTROLE DO STRESS APLICADAS AOS PRATICANTES DE KARATE

TEMÁTICAS
FATORES PSICOLÓGICOS NO RENDIMENTO DESPORTIVO
ESTRATÉGIAS NA GESTÃO DO STRESS
TREINO DE COMPETÊNCIAS PSICOLÓGICAS

FORMAÇÃO DESTINADA A TREINADORES EM GERAL, COMPETIDORES,
PRATICANTES E DIRIGENTES COM VÍNCULO AO KARATE

FORMADORES:

DELFINA SEBASTIÃO

Mestre e Pós-Graduada em Psicologia Clínica e da Saúde
Licenciada em Psicologia Social, das Organizações e do Trabalho
Formação Avançada em Terapias Comportamentais e Cognitivas

MIGUEL SILVA

Pós-Graduado em Intervenção na Crise, Catástrofe e Emergências
Licenciado em Psicologia Aplicada, Área Clínica
Formação em Psicologia Cognitivo-comportamental

DATA:

1 DE MAIO DE 2018

HORA:

8:30 ÀS 17:30

LOCAL:

BARREIRO

INSCRIÇÕES E INFORMAÇÕES EM:

tlm.: 963 348 702

FORMACAO.LNKPBARREIRO@GMAIL.COM

VAGAS LIMITADAS A 40 PARTICIPANTES

FORMAÇÃO ESPECÍFICA
DE KARATÉ CERTIFICADA
CRÉDITOS IPDJ: 1.6 U.C.



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

ORGANIZAÇÃO:



COLABORAÇÃO:



Âmbito

Presentemente, os fatores psicológicos e a gestão do stresse e da ansiedade em contexto desportivo constituem uma preocupação para todos aqueles que, direta ou indiretamente, têm que enfrentar e lidar eficazmente com as exigências desportivas e a otimização do rendimento atlético. A importância das características e competências psicológicas no rendimento desportivo assumem um papel importante na melhoria da performance dos atletas, treinadores, árbitros e dirigentes. O número de investigações em torno dos fatores psicológicos relevantes para o rendimento desportivo e para a diferenciação entre atletas de elite e outros menos competentes tem vindo a aumentar, revelando-se mesmo uma das áreas mais importantes neste domínio. No domínio da psicologia estas intervenções pressupõem mediar os processos cognitivos na ativação emocional com o intuito de treinar a gestão dos pensamentos dos indivíduos na agilização de comportamentos mais adaptativos e construtivos. A modificação dos processos de perceção e avaliação cognitiva visa sobretudo ajudar os atletas a desenvolverem estratégias de confronto e resolução de problemas associados ao stresse e à ansiedade dentro do contexto desportivo.

OBJETIVO GLOBAL

Esta ação de formação tem o objetivo dotar os formandos de conhecimentos e ferramentas fundamentais no desenvolvimento das suas competências cognitivas e avaliativas nos processos de gestão de stresse.

PÚBLICO-ALVO

Praticantes, treinadores, competidores e dirigentes com vínculo ao Karaté.

DATAS

A ação de formação será realizada no dia **01 de Maio de 2018**.

LOCAL

O local da ação de formação: **Auditório da Junta de Freguesia da Verderena**, Avenida da Liberdade, nº 19, 2830-245 no Barreiro.

EQUIPA TÉCNICA

Delfina Sebastião

Licenciada em Psicologia Social, das Organizações e do Trabalho. Pós-Graduada em Psicologia da Saúde e Mestre em Psicologia – Especializada em Psicologia da Saúde com Tese de Dissertação sobre “A Influência da Cultura/Clima Organizacional e da Satisfação do Suporte Social no Stresse Percebido”. Formação Avançada em Terapias Comportamentais e Cognitivas. Treinadora de Desporto de Karaté - Grau I, Praticante de Karaté – 3º DAN, Formadora Certificada pelo IEFP. Responsável pelo serviço de Psicologia da Câmara Municipal de Palmela.

Miguel Silva

Licenciado em Psicologia Aplicada, área de Clínica. Pós-Graduado em Intervenção na Crise, Catástrofe e Emergências, atualmente a terminar a formação Pós-Graduada em Psicoterapia Cognitivo-Comportamental. Especialidade em Psicologia Clínica e da Saúde, Psicologia da Educação e Especialidade Avançada em Necessidades Educativas Especiais. Praticante de Karaté – 4º DAN. Formador certificado nas áreas Práticas de Aconselhamento e Orientação e na área de Relações Humanas. Psicólogo do Serviço de Psicologia e Orientação da Escola Secundária de Palmela e Agrupamento de Escolas de Alcochete.

PROGRAMA

8:30 – *Recepção dos participantes*

8:45-10:45 - Noções e conceitos gerais do stresse

10:45-12:30 - Fatores psicológicos determinantes no rendimento desportivo

12:30 -14:00 – Pausa para almoço

14:00 -15:30 - Estratégias cognitivo-comportamentais na gestão do stresse

15:30– 17:30 - Treino Psicológico para controlar o stresse

INSCRIÇÃO

A inscrição na ação de formação “Estratégias Psicológicas no Controle do Stresse Aplicada aos Praticantes de Karaté” deve ser efetuada até ao dia **20 de Abril de 2018**.

O valor da ação de formação é de **15,00 €**.

A inscrição deve ser feita [aqui](#).

A inscrição só será válida após o pagamento e o envio do respetivo comprovativo de multibanco para um o endereço de correio eletrónico da formação da **Liga Nacional de karaté-Portugal** (formacao.lnkpbarreiro@gmail.com).

LIMITE DE INSCRIÇÕES

Número máximo de vagas é de 40 participantes.

CERTIFICAÇÃO/ UNIDADES DE CRÉDITO

Certificação pelo Instituto Português do Desporto e Juventude I.P.

Unidades de crédito:1.6

Formação contínua: Treinadores de Desporto

Componente de formação: Específica

Modalidade(s) e respectivo(s) grau(s): Karaté I/II/III/IV

CONTATOS

DESIGNAÇÃO	CONTATOS
LNK-P (Liga Nacional de Karaté-Portugal)	formacao.lnkpbarreiro@gmail.com 963348702

Barreiro, 23 de Março de2018.