

# Curso de Especialização

## Liderança e Marca Pessoal em Psicologia Desportiva

Reconhecido pela NBA



**tech** universidade  
tecnológica



## Curso de Especialização Liderança e Marca Pessoal em Psicologia Desportiva

- » Modalidade: Online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

Acesso ao site: [www.techtute.com/pt/psicologia/curso-especializacao/curso-especializacao-lideranca-marca-pessoal-psicologia-desportiva](http://www.techtute.com/pt/psicologia/curso-especializacao/curso-especializacao-lideranca-marca-pessoal-psicologia-desportiva)

# Índice

01

Apresentação

---

*pág. 4*

02

Objetivos

---

*pág. 8*

03

Direção do curso

---

*pág. 12*

04

Estrutura e conteúdo

---

*pág. 16*

05

Metodologia

---

*pág. 20*

06

Certificação

---

*pág. 28*

# 01

# Apresentação

A marca pessoal faz parte não só da identidade profissional de um indivíduo, mas também das suas próprias capacidades, aspirações e ambições. Consequentemente, muitos psicólogos desportivos foram desenvolvendo uma marca pessoal forte ao longo dos últimos anos, algo que se tornou um aspeto fundamental das carreiras de maior sucesso. Para criar e promover uma marca pessoal forte, é necessário aprofundar competências de liderança e de gestão de equipas, a fim de adquirir a perspetiva necessária para transmitir essas competências num ambiente digital. Este Curso de Especialização aborda a gestão e o tratamento das redes sociais com vista a atingir objetivos profissionais, num formato totalmente online, que proporciona a flexibilidade necessária para se adaptar a todo o tipo de rotinas e responsabilidades diárias.





“

*Dê um impulso decisivo à sua carreira, compreendendo o impacto das diferentes plataformas de blogues, podcasts e videoblogues na carreira dos desportistas”*

Atualmente, as redes sociais são praticamente uma extensão da vida profissional e pessoal de muitos desportistas. Utilizá-las é fácil, mas aprender a geri-las e a lidar com elas do ponto de vista psicológico é mais complicado, especialmente quando se estabelecem objetivos desportivos ambiciosos.

É aqui que entra em jogo o papel do psicólogo desportivo que, dominando as técnicas de persuasão e de influência nas redes, pode elevar não só o seu posicionamento pessoal, mas também o das equipas e dos desportistas que aconselha. Assim, é essencial estudar a pirâmide psicológica do desempenho desportivo afetada pelas redes sociais, bem como outros domínios como a autoliderança, a mentalidade de equipa ou a gestão eficaz no desporto de alto rendimento.

Tratando-se de uma questão transcendental, é necessário que o psicólogo tenha a liberdade de a assumir de uma forma cómoda e acessível. Por esta razão, a TECH criou este Curso de Especialização com o objetivo de o oferecer numa modalidade 100% online. Assim, foram eliminadas as aulas presenciais e os horários predefinidos, dando ao psicólogo a liberdade de descarregar todos os conteúdos desde o primeiro dia. O material didático, repleto de conteúdos multimédia de alta qualidade, será uma vantagem decisiva para dominar eficazmente a Liderança e a Marca Pessoal na Psicologia Desportiva.

Este **Curso de Especialização em Liderança e Marca Pessoal em Psicologia Desportiva** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado. As suas principais características são:

- O desenvolvimento de casos práticos apresentados por especialistas em coaching e psicologia do desporto
- O conteúdo gráfico, esquemático e eminentemente prático fornece informações práticas sobre as disciplinas que são essenciais para a prática profissional
- Exercícios práticos onde o processo de autoavaliação pode ser levado a cabo a fim de melhorar a aprendizagem
- A sua ênfase especial em metodologias inovadoras
- Aulas teóricas, perguntas ao especialista, fóruns de discussão sobre questões controversas e atividades de reflexão individual
- A disponibilidade de acesso ao conteúdo a partir de qualquer dispositivo fixo ou portátil com ligação à Internet



*Aplique os importantes conhecimentos que irá adquirir neste Curso de Especialização à sua marca pessoal, valorizando ainda mais a sua imagem e os seus conteúdos”*

“

*Adquira as competências de liderança necessárias para gerir equipas ou indivíduos no desporto de alto rendimento, incluindo a sua própria imagem pública”*

O corpo docente do Curso de Especialização inclui profissionais do setor que trazem a sua experiência profissional para esta qualificação, para além de especialistas reconhecidos de sociedades de referência e universidades de prestígio.

Graças ao seu conteúdo multimédia, desenvolvido com a mais recente tecnologia educativa, o profissional terá acesso a uma aprendizagem situada e contextual, isto é, um ambiente de simulação que proporcionará uma educação imersiva, programada para praticar em situações reais.

A conceção desta qualificação centra-se na Aprendizagem Baseada em Problemas, através da qual o especialista deve tentar resolver as diferentes situações da prática profissional que surgem ao longo do Curso de Especialização. Para tal, contará com a ajuda de um sistema inovador de vídeo interativo desenvolvido por especialistas reconhecidos.

*Aborde de forma mais eficaz os problemas de conflito e negociação que surgem frequentemente na utilização das redes sociais.*

*Não terá de se adaptar a horários ou aulas presenciais. Na TECH, você decide quando e onde estudar.*

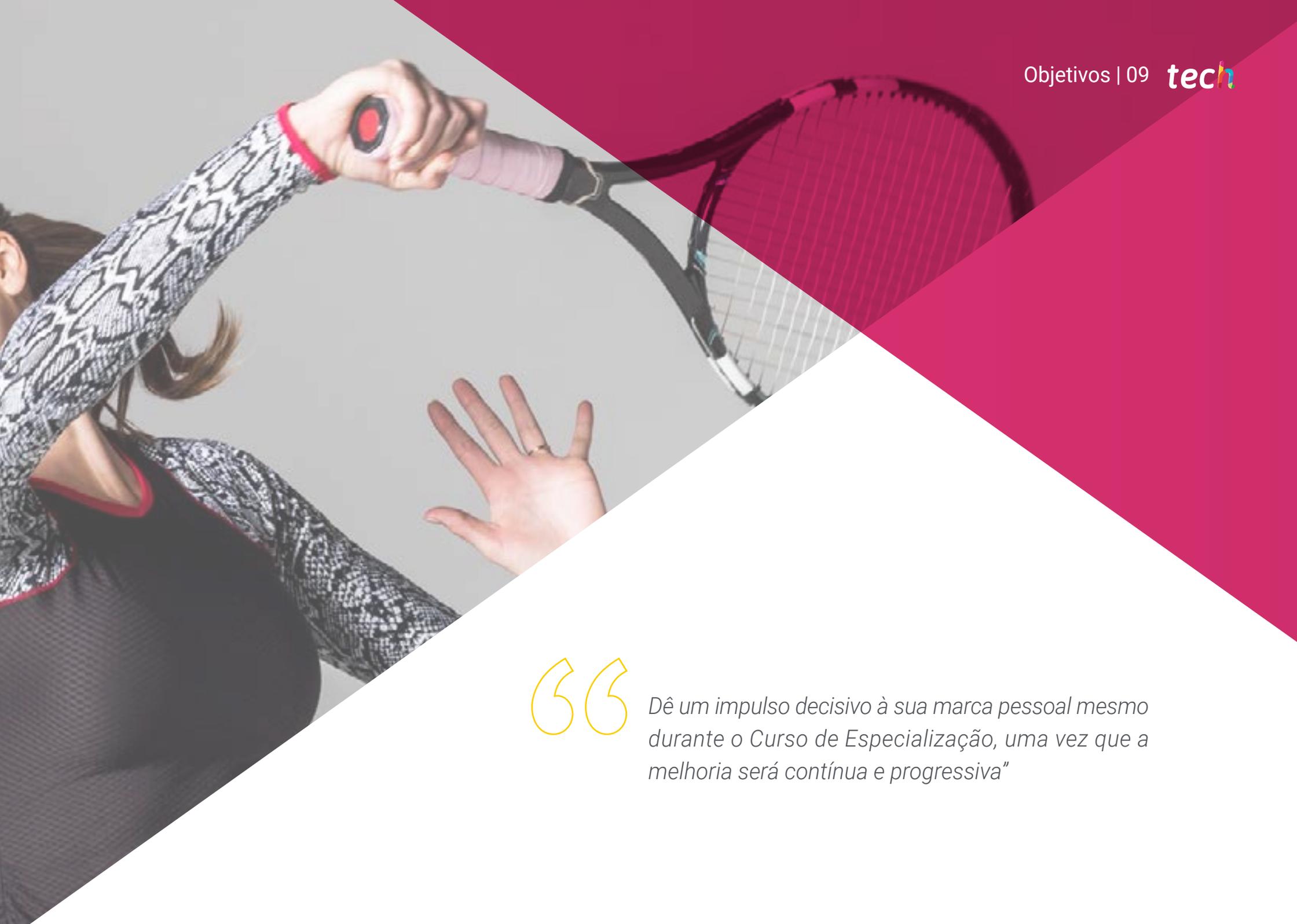


# 02

# Objetivos

Considerando que a marca pessoal não é apenas uma questão de marketing, mas também de liderança eficaz, este Curso de Especialização reúne os conhecimentos que os líderes desportivos e os treinadores aplicam na sua própria metodologia de sucesso. O psicólogo terá acesso a conteúdos atualizados e adaptados às novas realidades do desporto, elaborados por um corpo docente de alto nível, que permitem contextualizar cada um dos temas abordados através de casos práticos reais.





“

*Dê um impulso decisivo à sua marca pessoal mesmo durante o Curso de Especialização, uma vez que a melhoria será contínua e progressiva”*



## Objetivos gerais

---

- ♦ Abordar os diferentes estilos de liderança com maior sucesso no panorama desportivo
- ♦ Estudar a gestão de equipas de alto rendimento a nível psicológico e motivacional
- ♦ Compreender a importância da marca pessoal para um bom desenvolvimento profissional
- ♦ Atualizar a gestão das diferentes ferramentas digitais para divulgar a marca pessoal

“

*Fique a conhecer os aspetos fundamentais da liderança e da gestão desportiva aplicadas pelos coaches mais bem sucedidos do mundo”*





## Objetivos específicos

---

### Módulo 1. Liderança e gestão de equipas de alto desempenho

- ♦ Estudar os modelos de gestão mais eficazes no desporto de alto rendimento
- ♦ Aprender a aplicar uma liderança eficaz no âmbito do desporto

### Módulo 2. Liderança aplicada ao desporto individual e coletivo

- ♦ Conhecer as diferenças entre psicólogos desportivos e coaches
- ♦ Aprofundar o conceito de coaching psicológico
- ♦ Aprender a criar uma mentalidade de equipa
- ♦ Aprender a promover a autoliderança
- ♦ Aprofundar os métodos para lidar com a derrota

### Módulo 3. Marca pessoal e gestão de ferramentas digitais

- ♦ Aprender os fundamentos básicos e o posicionamento de uma marca pessoal
- ♦ Aprofundar a gestão e o tratamento das redes sociais para alcançar objetivos profissionais.
- ♦ Conhecer a utilização adequada das redes sociais pelo desportista
- ♦ Estudar as técnicas de persuasão e influência aplicáveis às diferentes plataformas de blogues, podcasts ou videoblogues
- ♦ Estudar a pirâmide psicológica do rendimento desportivo

03

# Direção do curso

Este programa académico conta com o corpo docente mais especializado do mercado educativo atual. São especialistas seleccionados pela TECH para desenvolver todo o itinerário. Desta forma, com base na sua própria experiência e nas mais recentes evidências, conceberam os conteúdos mais actuais que oferecem uma garantia de qualidade numa matéria tão relevante.



“

*A TECH oferece-lhe o corpo docente mais especializado na área de estudo. Inscreva-se já e desfrute da qualidade que merece”.*

## Diretor Internacional Convidado

A Dra. Barbara Roberts é uma psicóloga clínica de referência com um histórico internacionalmente reconhecido no domínio da saúde mental desportiva. Desempenhou um papel importante como Diretora de Bem-Estar e Estudos Clínicos da equipa de futebol americano Washington Commanders, um cargo que a tornou uma das poucas profissionais com um doutoramento em Psicologia Clínica a trabalhar a tempo inteiro para uma franquia da NFL. Aqui, o seu trabalho tem-se centrado na implementação de uma abordagem proactiva à gestão da saúde mental, procurando construir uma base sólida para o bem-estar dos jogadores e o seu impacto no desempenho e na saúde em geral.

Além disso, a sua carreira profissional incluiu funções importantes no Departamento Federal de Prisões (Federal Bureau of Prisons) e no U.S. Army Aberdeen Proving Ground, onde desenvolveu programas de apoio a reclusos e militares com problemas de abuso de substâncias. Além disso, trabalhou para a Administração de Serviços de Abuso de Substâncias e Saúde Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration) e para o Gabinete de Política Nacional de Controlo de Drogas da Casa Branca, o que lhe permitiu avaliar e melhorar programas de tratamento a nível nacional.

A Dra. Barbara Roberts também aplicou a sua experiência em métodos baseados em provas, como a entrevista motivacional, para criar um ambiente de confiança com os jogadores, ajudando-os a enfrentar os desafios das suas carreiras e vidas pessoais. A este respeito, a sua abordagem é única na sua capacidade de normalizar a saúde mental no ambiente desportivo e oferecer apoio contínuo e personalizado. Por sua vez, tem-se destacado pelo seu empenho em ajudar os jogadores nas várias fases das suas carreiras, desde os primeiros anos na NFL, até à vida após a reforma.



## Dra. Roberts, Barbara

---

- ♦ Diretora do bem-estar e dos serviços clínicos do Washington Commanders, Washington D. C., EUA
- ♦ Psicóloga clínica no Centro Médico da Universidade de Georgetown, Centro Médico da Universidade de Georgetown, Georgetown, EUA
- ♦ Analista e Coordenadora de Políticas de Saúde no Gabinete de Política Nacional de Controlo de Drogas da Casa Branca
- ♦ Psicóloga clínica na Administração de Serviços de Abuso de Substâncias e Saúde Mental (Substance Abuse and Mental Health Services Administration)
- ♦ Doutoramento em Psicologia Clínica pela Universidade de Oklahoma
- ♦ Licenciada em Psicologia pela Fisk University

“

*Graças à TECH, poderá aprender com os melhores profissionais do mundo”*

# 04

## Estrutura e conteúdo

Para facilitar o processo de estudo do aluno, cada tópico abordado é complementado por uma multiplicidade de vídeos detalhados, resumos interativos, leituras complementares e exercícios de autoconhecimento. Além disso, a metodologia de ensino *Relearning*, pela qual a TECH se destaca, torna toda a aprendizagem muito mais eficiente, uma vez que os conceitos mais importantes de liderança e marca pessoal são reiterados ao longo de todo o plano de estudos.





“

*Terá a liberdade de escolher o módulo de aprendizagem pelo qual quer começar, de acordo com os seus próprios interesses e objetivos”*

## Módulo 1. Liderança e gestão de equipas de alto rendimento

- 1.1. Origem e história dos estilos de liderança
- 1.2. Estilos de liderança transformacional e transacional
- 1.3. Estilo de liderança e seguidores
- 1.4. Bases das equipas de alto rendimento
- 1.5. Definir o desafio do alto rendimento
- 1.6. Plano de ação
- 1.7. Sustentabilidade e manutenção do alto rendimento
- 1.8. Tipos de liderança e treinadores no âmbito desportivo
- 1.9. Situações de risco para o desportista
- 1.10. Autocuidado dos desportistas de alto rendimento e dos seus "cuidadores"

## Módulo 2. Liderança aplicada ao desporto individual e coletivo

- 2.1. Psicólogo desportivo vs. Coach
- 2.2. Treino psicológico
- 2.3. As condicionantes psicológicas do desempenho e da gestão de talentos
- 2.4. Mentalidade de equipa e elementos básicos de intervenção
- 2.5. Competências de comunicação
- 2.6. Intervenção no stress e na ansiedade
- 2.7. Lidar com a derrota/prevenção do *burnout*
- 2.8. Ferramentas experimentais: *Live Training* aplicado ao coaching desportivo
- 2.9. Desporto radical: talento, força mental e ética no desenvolvimento desportivo
- 2.10. Autoliderança. A gestão de si próprio
- 2.11. O líder coach e a gestão de equipas, ética e coaching
- 2.12. Ferramentas de diagnóstico nas equipas e organizações desportivas
- 2.13. Conceção de planos de intervenção em equipas e desenvolvimento organizacional



### Módulo 3. Marca pessoal e gestão de ferramentas digitais

- 3.1. As Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC)
- 3.2. Princípios básicos do marketing digital
- 3.3. A Internet, a Web, a Web 2.0 e a Web 3.0
- 3.4. Posicionamento da marca pessoal
- 3.5. Gestão de redes sociais
- 3.6. O desportista e a utilização das suas redes e intervenções nos média
- 3.7. Geração de marketing de conteúdos através de diferentes plataformas: blogue, podcast, videoblogues, etc.
- 3.8. Competências de comunicação com os média
- 3.9. Técnicas de persuasão e de influência

“

*Irá poupar muitas horas de estudo graças ao apoio didático e pedagógico com que todos os conteúdos foram abordados”*



05

# Metodologia

Este programa de capacitação oferece uma forma diferente de aprendizagem. A nossa metodologia é desenvolvida através de um modo de aprendizagem cíclico: **o Relearning**. Este sistema de ensino é utilizado, por exemplo, nas escolas médicas mais prestigiadas do mundo e tem sido considerado um dos mais eficazes pelas principais publicações, tais como a *New England Journal of Medicine*.



“

*Descubra o Relearning, um sistema que abandona a aprendizagem linear convencional para o levar através de sistemas de ensino cíclicos: uma forma de aprendizagem que provou ser extremamente eficaz, especialmente em disciplinas que requerem memorização”*

## Na TECH utilizamos o Método de Caso

Numa dada situação, o que deve fazer um profissional? Ao longo do programa, os estudantes serão confrontados com múltiplos casos clínicos simulados com base em pacientes reais nos quais terão de investigar, estabelecer hipóteses e finalmente resolver a situação. Há abundantes provas científicas sobre a eficácia do método. Os especialistas aprendem melhor, mais depressa e de forma mais sustentável ao longo do tempo.

*Com a TECH o psicólogo experimenta uma forma de aprendizagem que abala as bases das universidades tradicionais em todo o mundo.*



Segundo o Dr. Gérvas, o caso clínico é a apresentação anotada de um paciente, ou grupo de pacientes, que se torna um "caso", um exemplo ou modelo que ilustra alguma componente clínica peculiar, quer pelo seu poder de ensino, quer pela sua singularidade ou raridade. É essencial que o caso seja fundamentado na vida profissional actual, tentando recriar as condições reais na prática profissional do psicólogo.

“

*Sabia que este método foi desenvolvido em 1912 em Harvard para estudantes de direito? O método do caso consistia em apresentar situações reais complexas para que tomassem decisões e justificassem a forma de as resolver. Em 1924 foi estabelecido como um método de ensino padrão em Harvard”*

#### A eficácia do método é justificada por quatro realizações fundamentais:

- 1 Os psicólogos que seguem este método não só conseguem a assimilação de conceitos, mas também um desenvolvimento da sua capacidade mental, através de exercícios de avaliação de situações reais e da aplicação de conhecimentos.
- 2 A aprendizagem é solidamente traduzida em competências práticas que permitem ao psicólogo integrar melhor o conhecimento na prática clínica.
- 3 A assimilação de ideias e conceitos é facilitada e mais eficiente, graças à utilização de situações que surgiram a partir de um ensino real.
- 4 O sentimento de eficiência do esforço investido torna-se um estímulo muito importante para os estudantes, o que se traduz num maior interesse pela aprendizagem e num aumento do tempo passado a trabalhar no curso.



## Relearning Methodology

A TECH combina eficazmente a metodologia do Estudo de Caso com um sistema de aprendizagem 100% online baseado na repetição, que combina 8 elementos didáticos diferentes em cada lição.

Melhoramos o Estudo de Caso com o melhor método de ensino 100% online: o Relearning.



*O psicólogo aprenderá através de casos reais e da resolução de situações complexas em ambientes de aprendizagem simulados. Estas simulações são desenvolvidas utilizando software de última geração para facilitar a aprendizagem imersiva.*

Na vanguarda da pedagogia mundial, o método Relearning conseguiu melhorar os níveis globais de satisfação dos profissionais que concluem os seus estudos, no que diz respeito aos indicadores de qualidade da melhor universidade online do mundo (Universidade de Columbia).

Esta metodologia já formou mais de 150.000 psicólogos com sucesso sem precedentes em todas as especialidades clínicas. Tudo isto num ambiente altamente exigente, com um corpo estudantil universitário com um elevado perfil socioeconómico e uma idade média de 43,5 anos.

*O Relearning permitir-lhe-á aprender com menos esforço e mais desempenho, envolvendo-o mais na sua capacitação, desenvolvendo um espírito crítico, defendendo argumentos e opiniões contrastantes: uma equação direta ao sucesso.*

No nosso programa, a aprendizagem não é um processo linear, mas acontece numa espiral (aprender, desaprender, esquecer e reaprender). Portanto, cada um destes elementos é combinado de forma concêntrica.

A pontuação global do nosso sistema de aprendizagem é de 8,01, de acordo com os mais elevados padrões internacionais.



Este programa oferece o melhor material educativo, cuidadosamente preparado para profissionais:



#### Material de estudo

Todos os conteúdos didáticos são criados pelos especialistas que irão ensinar o curso, especificamente para o curso, para que o desenvolvimento didático seja realmente específico e concreto.

Estes conteúdos são depois aplicados ao formato audiovisual, para criar o método de trabalho online da TECH. Tudo isto, com as mais recentes técnicas que oferecem peças de alta-qualidade em cada um dos materiais que são colocados à disposição do aluno.



#### Últimas técnicas e procedimentos em vídeo

A TECH aproxima os estudantes das técnicas mais recentes, dos últimos avanços educacionais e da vanguarda das técnicas dentárias atuais. Tudo isto, na primeira pessoa, com o máximo rigor, explicado e detalhado para a assimilação e compreensão do estudante. E o melhor de tudo, pode observá-los quantas vezes quiser.



#### Resumos interativos

A equipa da TECH apresenta os conteúdos de uma forma atrativa e dinâmica em comprimidos multimédia que incluem áudios, vídeos, imagens, diagramas e mapas conceituais a fim de reforçar o conhecimento.

Este sistema educativo único para a apresentação de conteúdos multimédia foi premiado pela Microsoft como uma "História de Sucesso Europeu".



#### Leituras complementares

Artigos recentes, documentos de consenso e diretrizes internacionais, entre outros. Na biblioteca virtual da TECH o aluno terá acesso a tudo o que necessita para completar a sua capacitação.





#### **Análises de casos desenvolvidas e conduzidas por especialistas**

A aprendizagem eficaz deve necessariamente ser contextual. Por esta razão, a TECH apresenta o desenvolvimento de casos reais nos quais o perito guiará o estudante através do desenvolvimento da atenção e da resolução de diferentes situações: uma forma clara e direta de alcançar o mais alto grau de compreensão.



#### **Testing & Retesting**

Os conhecimentos do aluno são periodicamente avaliados e reavaliados ao longo de todo o programa, através de atividades e exercícios de avaliação e auto-avaliação, para que o aluno possa verificar como está a atingir os seus objetivos.



#### **Masterclasses**

Existem provas científicas sobre a utilidade da observação por terceiros especializados. O denominado Learning from an Expert constrói conhecimento e memória, e gera confiança em futuras decisões difíceis.



#### **Guias rápidos de atuação**

A TECH oferece os conteúdos mais relevantes do curso sob a forma de folhas de trabalho ou guias de ação rápida. Uma forma sintética, prática e eficaz de ajudar os estudantes a progredir na sua aprendizagem.



06

# Certificação

O Curso de Especialização em Liderança e Marca Pessoal em Psicologia Desportiva garante, para além de um conteúdo mais rigoroso e atualizado, o acesso a um certificado de Curso de Especialização emitido pela TECH Universidade Tecnológica.



“

*Conclua este plano de estudos com sucesso e receba o seu certificado sem sair de casa e sem burocracias”*

Este **Curso de Especialização em Liderança e Marca Pessoal em Psicologia Desportiva** conta com o conteúdo científico mais completo e atualizado do mercado.

Uma vez aprovadas as avaliações, o aluno receberá por correio, com aviso de receção, o certificado\* correspondente ao título de **Curso de Especialização** emitido pela **TECH Universidade Tecnológica**.

Este certificado contribui significativamente para o desenvolvimento da capacitação continuada dos profissionais e proporciona um importante valor para a sua capacitação universitária, sendo 100% válido e atendendo aos requisitos normalmente exigidos pelas bolsas de emprego, concursos públicos e avaliação de carreiras profissionais.

Certificação: **Curso de Especialização em Liderança e Marca Pessoal em Psicologia Desportiva**

Modalidade: **online**

Duração: **6 meses**

ECTS: **18**



\*Apostila de Haia: Caso o aluno solicite que o seu certificado seja apostilado, a TECH Universidade Tecnológica providenciará a obtenção do mesmo a um custo adicional.



## Curso de Especialização Liderança e Marca Pessoal em Psicologia Desportiva

- » Modalidade: Online
- » Duração: 6 meses
- » Certificação: TECH Universidade Tecnológica
- » Créditos: 18 ECTS
- » Horário: Ao seu próprio ritmo
- » Exames: Online

# Curso de Especialização

## Liderança e Marca Pessoal em Psicologia Desportiva

Reconhecido pela NBA

