

# Liderança sob Pressão em Ambientes Complexos



## O que vai aprender nesta formação?

O Bootcamp explora a liderança sob pressão nas suas múltiplas dimensões: pressão temporal, decisional, emocional, social e fisiológica. Cada módulo abordará diferentes formas de pressão e respetivas estratégias de regulação, adaptação e desempenho.

No final deste curso, os formandos serão capazes de:

- Aplicar estratégias de promoção de um estilo de vida saudável, considerando a relação entre sono, atividade física, comportamento sedentário, gestão da energia e nutrição;
- Avaliar o impacto das escolhas no bem-estar, produtividade e saúde, implementando estratégias de integração da atividade física de forma sustentável no estilo de vida e no contexto profissional;
- Aplicar estratégias para o desenvolvimento da liderança e otimização da performance, considerando fatores psicológicos, emocionais e organizacionais que influenciam a resiliência, a motivação e a tomada de decisão em contextos de alta pressão;
- Implementar práticas de liderança ética e gestão eficaz de equipas, promovendo a comunicação, a cooperação e a equidade, e avaliando o impacto da regulação emocional, da resiliência e da performance

no contexto organizacional;

- Reconhecer a relação entre saúde mental, liderança e desempenho, considerando o impacto da cultura organizacional e a gestão do talento no bem-estar psicológico e na performance em contextos de alto rendimento;
- Aplicar estratégias de psico-regulação e desenvolvimento do estado de fluxo, promovendo a gestão do stress, da ansiedade e da pressão para otimizar o desempenho individual e coletivo em ambientes desportivos e organizacionais;
- Aplicar estratégias de treino, delegação de responsabilidades e tomada de decisão para maximizar a performance da equipa;
- Desenvolver estratégias competitivas de forma adaptável e inovadora, considerando a variabilidade das tarefas, o contexto do jogo e a criatividade na resolução de desafios coletivos;
- Aplicar estratégias de tomada de decisão eficaz em cenários complexos, considerando a influência do ambiente, os fatores de pressão e a adaptação às circunstâncias para promover soluções coerentes e ajustadas;
- Desenvolver abordagens colaborativas e estruturadas para a tomada de decisão, integrando a contribuição dos liderados, frameworks de análise de risco e estratégias de priorização para otimizar o desempenho organizacional e a liderança;
- Aplicar técnicas de negociação e influência para alcançar acordos mutuamente benéficos;
- Aplicar estratégias de liderança eficaz, considerando a importância da delegação, a clareza na definição de responsabilidades e o impacto da motivação no desempenho da equipa;
- Desenvolver abordagens para a motivação e crescimento da equipa, identificando oportunidades de desenvolvimento, aplicando técnicas de reconhecimento e comunicação de conquistas para promover um ambiente de alto desempenho.

## **Destinatários**

- Dirigentes em cargos de direção intermédia
- Dirigentes em cargos de direção superior

## **Como está organizado o programa?**

### **1. Tomada de Decisão sob Pressão, com Duarte Araújo**

Liderança em ambientes complexos

Fazer emergir as propriedades coletivas de uma equipa eficaz

Liderar entre flexibilidade e controlo e processos internos e externos.

Tomada de decisão em contextos instáveis e eventos críticos

## **2. Treinar equipas sob Pressão Temporal (Walking Football), com Daniel Carrilho**

Conceitos de sinergia e hierarquia

Variabilidade individual e a estabilidade do resultado

Variabilidade como expressão de comportamentos adaptativos

Semelhanças entre treino e jogo

Notas:

1. As dinâmicas práticas integram protocolos de segurança, aquecimento e adaptação funcional à heterogeneidade dos participantes, assegurando condições preventivas e minimização de risco físico.
2. No debriefing procurar-se-á suscitar questões indutoras de reflexão sobre o paralelismo com a atividade na Administração Pública, de modo a potenciar as aprendizagens e a sua transferência para o contexto profissional:
  - Análise das dinâmicas vivenciadas sob pressão
  - Decisão, erro e adaptação em contexto real
  - Paralelos com liderança organizacional
  - Integração das aprendizagens na prática profissional

## **3. Exercício e Recuperação do Líder: A gestão das 24 h do dia, com Analiza Silva**

Do sono à atividade física: A gestão das 24 h do dia

Estar sentado: conforto ou inimigo

Ferramentas na gestão da atividade física e do gasto energético

O exercício como forma mais simples e acessível de cuidar da saúde

## **4. Alimentação e Nutrição do Líder, com Cláudia Minderico**

Nutrir o corpo e a mente com inteligência e equilíbrio

Gestão energética e nutricional sem perder o prazer

Como potenciar o funcionamento do cérebro (alimentos e suplementação nutricional)

## **5. Psicologia da Performance, com António Rosado**

Caraterísticas psicológicas dos performers de elite

Resiliência e capacidade de lidar com as adversidades

Otimização da performance dos líderes e dos liderados

Determinantes do comportamento ético

Impacto do stress agudo e da pressão em situações de crise

## **6. Saúde Mental e Liderança com Paulo Martins**

Emoções, fatores de risco e comportamento da equipa e do líder

Talentos e organizações de alto rendimento

Psicologia aplicada ao treino da psico-regulação, focada na regulação emocional e no funcionamento da equipa em contextos de crise e elevada incerteza

## **7. Estratégias de Negociação e Influência em Contextos de Pressão, com Eugénia Raimundo**

Fundamentos da negociação e influência

Métodos e modelos de negociação

Técnicas de negociação e influência aplicáveis à administração pública

Negociação em contextos de pressão e alta exigência

## **8. Liderança Colaborativa e Gestão de Equipas em Alta Performance, com Álvaro Cidrais**

Definição e impacto da liderança colaborativa

Papel do Líder na delegação e gestão de equipas

Fatores que Influenciam a Motivação da Equipa

Nota final: As condições logísticas, instalações e coffe-breaks serão alinhadas com os princípios pedagógicos e de bem-estar subjacentes ao Bootcamp.

## Quais as competências comportamentais do ReCAP que esta formação potencia?

---

- Liderança Inteligência Emocional
- Comunicação
- Análise Crítica e Resolução de Problemas
- Orientação para a Colaboração
- Orientação para Resultados
- Coordenação de Equipas
- Orientação para a Mudança e Inovação
- Tomada de Decisão
- Negociação e Influência

### Qual o valor da propina?

Propina total: 660€

Do valor total da propina:

- 280€ são financiados por bolsa concedida pelo INA, I. P., no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR);
- 380€ são suportados pela entidade empregadora ou pelo próprio formando (inclui coffee? breaks concebidos em alinhamento com os princípios pedagógicos e de bem?estar subjacentes ao Bootcamp).

Nota: última edição com financiamento PRR.

### Qual o valor do desconto?

280€ são financiados por bolsa concedida pelo INA, I. P., no âmbito do Plano de Recuperação e Resiliência (PRR);

Nota: última edição com financiamento PRR.

### Quais as regras associadas ao financiamento PRR?

Caso o formando não conclua o curso com sucesso, tem de proceder ao reembolso, ao INA, do valor correspondente à bolsa PRR.

## **Requisitos gerais de acesso**

Apresentação do Despacho de Nomeação.

## **Como será realizada a avaliação?**

Avaliação contínua com emissão de certificado de conclusão no final da formação.

## **Quem são os/as formadores/as?**



### **Álvaro Cidrais**

Geógrafo com vasta experiência em liderança colaborativa, desenvolvimento local e inovação social. Atua como consultor, formador e docente universitário, tendo coordenado projetos nos setores público, privado e da sociedade civil. Especialista em marketing territorial, aprendizagem organizacional e desenho sustentável de soluções, promove redes de talento e processos participativos com elevado impacto transformador. Define-se como dinamizador estratégico, agregador de competências e facilitador de colaboração.



### **Analiza Mónica Silva**

Professora Catedrática, Faculdade de Motricidade Humana, Universidade de Lisboa (FMH-UL). Membro Adjunto da Faculdade em Pennington Biomedical Research Center, State university Louisiana, EUA. Líder do grupo de investigação “Exercise Precision” do CIPER (centro I&D financiado, FMH-UL). Diretora do Laboratório de Exercício e Saúde da FMH-UL



### **António Fernando Boletto Rosado**

Professor Catedrático da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa e membro do CIPER, Centro de Investigação da Performance Humana. Membro do Conselho Científico da FMH e Coordenador do Laboratório de Psicologia do Desporto e do Exercício. Psicólogo do Desporto na Federação Portuguesa de Atletismo. Presidente da Comissão científica do Comité Paralímpico de Portugal. Coordenador do Mestrado em Psicologia do Desporto e do Exercício. Regente de Psicologia do Desporto e do Exercício, Comportamento Organizacional e Liderança e Relações Interpessoais no plano de licenciaturas e mestrados da FMH. Coordenador do ramo de doutoramento em Psicologia do Desporto e do Exercício.



### **Cláudia Minderico**

Licenciada em Educação Física e Desporto, Licenciada em Ciências da Nutrição, Mestre em Nutrição Clínica, Doutorada em Saúde e Condição Física, Investigadora do Centro Interdisciplinar de Estudo da Performance Humana. Nutricionista na Clínica Desporsano, a clínica dos atletas e da família, e nutricionista do Comité Olímpico de Portugal.



### **Daniel Carrilho**

Doutorado em Motricidade Humana, na especialidade de Treino Desportivo, pela Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa. É Professor Auxiliar Convidado nas áreas de Futebol e Análise da Performance e investigador no CIPER, na mesma instituição, onde estuda o comportamento coletivo no desporto, com foco no desenvolvimento de equipas de futebol. Possui o nível UEFA B de treinador, com experiência prática no treino e análise de equipas de formação em diversos contextos competitivos. Colaborou na Unidade de Saúde e Performance da Federação Portuguesa de Futebol, estando ligado às Seleções Nacionais de Futebol Feminino nos últimos dois anos.



### **Duarte Araújo**

Professor Catedrático de Psicologia e Comportamento Motor da Faculdade de Motricidade Humana da Universidade de Lisboa e doutorado em Ciências do Desporto. É Coordenador do CIPER – Centro

Interdisciplinar de estudo da Performance Humana e Diretor do Laboratório de Perícia no Desporto da FMH. Foi de 2010 a 2018 Presidente da Sociedade Portuguesa de Psicologia do Desporto. Publicou 15 livros, mais de 200 artigos científicos, e orientou 15 teses de doutoramento sobre perícia e performance desportivas e aprendizagem percetivo-motora. Formador de treinadores e professores há mais de 25 anos, em colaboração com diversas Universidades, Federações e organizações desportivas. Consultor para o treino psicológico, tomada de decisão e perícia desportiva.



### **Eugénia Brito Raimundo**

Licenciada em Psicologia, tem vasta experiência em formação, docência no ensino superior e consultoria em temas ligados ao comportamento, coaching e gestão de pessoas desde 1989. É ainda certificada em Liderança Situacional®, Coaching (ICF), Análise Comportamental (DISC) e Lumina Learning, entre outras. Desenvolve projetos em liderança, comunicação, negociação, gestão de conflitos e mudança, inteligência emocional e PNL.



### **Paulo Jorge Martins**

Atleta olímpico Barcelona '92, Professor Auxiliar na Universidade de Lisboa, Faculdade de Motricidade Humana, é atualmente regente da disciplina de psicologia do desporto e do exercício da licenciatura em Gestão do Desporto. Psicólogo Clínico e do Desporto, com Doutoramento em Motricidade Humana, na especialidade de Psicologia do Exercício e do Desporto, é membro do Laboratório de Psicologia do Desporto António Paula Brito na FMH|UL. Prestou apoio ao treino psicológico em diversas modalidades como são exemplo, futebol profissional da 1ª liga Finlandesa, Atletismo (especialidade de lançamentos), Tiro, Luta, e Judo. Neste âmbito trabalhou ainda com pessoas em situação de alto desempenho como foram o caso de pilotos de aviação e altos quadros diretivos de empresas privadas.

[Brochura](#)

Área de Formação: **Liderança**

Área Temática: **Liderança**

Data(s): **30/06/2026 - 10/07/2026**

Duração: **28 horas**

Forma de organização da formação: **Presencial**



**PRR**  
Plano de Recuperação  
e Resiliência



**REPÚBLICA  
PORTUGUESA**



**Financiado pela  
União Europeia**  
NextGenerationEU

[Visitar página do Curso](#)

Ficheiro descarregado a: 14/05/2026

