

Liderança sob Pressão em Ambientes Complexos



O que vai aprender nesta formação?

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. Estilos e Qualidade de Vida

com Analiza Silva & Cláudia Minderico

Sessão I: A gestão das 24 h do dia

- Do sono à atividade física
- Estar sentado: conforto ou inimigo

- O exercício é a forma mais simples e acessível de cuidar da saúde pública — como dar o primeiro passo?

Sessão II: Alimentação e Nutrição

- 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)

2. Psicologia da Performance

com António Rosado

- Características 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

3. 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: O treino da psico-regulação

4. Coordenação Interpessoal em Contextos de Alta Performance (*Walking Football*)

com Daniel Carrilho

- Conceito de sinergia e hierarquias (*nested synergies*)
- Variabilidade individual e a estabilidade do resultado

- Estabilidade como resistência
- Variabilidade como expressão de comportamentos adaptativos
- Semelhanças entre treino e jogo

5. Tomada de Decisão Complexa sob Pressão

com Duarte Araújo

- Ambientes complexos
- Liderança sob pressão
- Potenciação da decisão coletiva
- Intencionalidade do comportamento emergente

6. 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

7. 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

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?

560€

50% do valor da propina financiado por bolsa concedida pelo INA, I. P. no âmbito do PRR + 50% da propina suportado pela entidade empregadora ou pelo formando.

Qual o valor do desconto?

50% do valor da propina financiado por bolsa concedida pelo INA, I. P. no âmbito do 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 Boleto 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**

Duração: **28 horas**

Forma de organização da formação: **Presencial**



REPÚBLICA
PORTUGUESA



Financiado pela
União Europeia
NextGenerationEU

[Visitar página do Curso](#)

Ficheiro descarregado a: 08/01/2026

