LEAP>AP

LIDERANÇA EXECUTIVA NA ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

BOOTCAMP

LIDERANÇA SOB PRESSÃO EM AMBIENTES COMPLEXOS

PROGRAMA APRESENTADO NO ÂMBITO DO CONSÓRCIO LEAP > AP

ina INSTITUTO NACIONAL DE ADMINISTRAÇÃO, I.P.

FMH FACULDADE DE MOTRICIDADE HUMANA

FINANCIADO POR:

PRR Plano de Recuperação e Resiliência

REPÚBLICA PORTUGUESA

Financiado pela União Europeia NextGenerationEU

PRESENCIAL | 4 DIAS | 28H

O Instituto Nacional de Administração, I. P. e a Faculdade de Motricidade Humana promovem um *bootcamp* intensivo e imersivo que prepara dirigentes da Administração Pública para liderar em cenários de elevada pressão e complexidade.

OBJETIVOS DE APRENDIZAGEM

- Promoção de um estilo de vida saudável e sustentável: Integrar sono, nutrição, atividade física e gestão de energia no dia a dia profissional, avaliando o impacto dessas escolhas no bem-estar e produtividade.
- Liderança eficaz e ética: Desenvolver competências de liderança com foco em resiliência, motivação, regulação emocional e comunicação, promovendo cooperação, equidade e desempenho em contextos de alta pressão.
- Gestão da performance e tomada de decisão: Aplicar estratégias de psico-regulação, estado de fluxo e análise contextual para otimizar decisões e desempenho individual e coletivo em ambientes complexos e exigentes.
- Negociação, influência e colaboração: Utilizar técnicas de negociação e *frameworks* colaborativos para alcançar acordos eficazes, integrando a equipa na tomada de decisão e priorização estratégica.
- Desenvolvimento e motivação da equipa: Delegar com clareza, reconhecer conquistas e criar oportunidades de crescimento, promovendo um ambiente de alto rendimento e compromisso contínuo.

PERFIL DOS CANDIDATOS

Dirigentes intermédios e superiores da Administração Pública.

Requisito: apresentação do despacho de nomeação.

COMPETÊNCIAS RECAP

- Orientação para a mudança e inovação
- Comunicação
- Negociação e influência
- Inteligência emocional
- Liderança

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
• 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

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

CORPO DOCENTE

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 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 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 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 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.

AVALIAÇÃO

A avaliação é contínua e baseia-se na participação ativa nas sessões, no envolvimento nas atividades imersivas e na resolução de um estudo de caso em grupo.
No final, os participantes recebem certificado de conclusão INA.

PRESENÇA/ASSIDUIDADE

Devido ao caráter prático e experiencial deste *bootcamp*, é obrigatória uma assiduidade mínima de 90% das horas de formação.

INSTITUTO NACIONAL
DE ADMINISTRAÇÃO, I.P.

IDIOMA
Português

DURAÇÃO
4 dias | 28 horas

FORMATO
Presencial Imersivo

DATAS
30 e 31 de outubro de 2025
06 e 07 de novembro de 2025

HORÁRIO
Quinta e sexta-feira das 09h00 às 17h30

LOCAL
Faculdade de Motricidade Humana
Estrada da Costa
Cruz Quebrada - Dafundo

INVESTIMENTO
O investimento é de 560 euros:
• 280€ - Financiado pela entidade empregadora ou pelo formando
• 280€ - Bolsa concedida pelo INA, I. P. no âmbito do PRR

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

Telefone
(+351) 214 465 300

Email
secretaria@ina.pt

www.ina.pt

Siga-nos

PROGRAMA APRESENTADO NO ÂMBITO DO CONSÓRCIO LEAP > AP

FINANCIADO POR:
PRR Plano de Recuperação e Resiliência
REPÚBLICA PORTUGUESA
Financiado pela União Europeia NextGenerationEU