

# ● Performance de Alto Rendimento no Contexto de Trabalho

Atitudes, práticas e motivações na perspetiva de um atleta de alta competição.



## Sinopse

Através de uma conversa com um convidado inspirador, serão abordadas estratégias para lidar com desafios do dia a dia, tais como:

- A importância de definir objetivos;
- A disciplina e a perseverança como pilares do sucesso;
- A resistência à frustração e as fontes de motivação para recomeçar;
- A capacidade de resiliência e como ela se desenvolve;
- A importância do planeamento na gestão de carreira.

Vamos ouvir de viva voz o que Carlos Chaínho, um desportista de alta competição, tem para nos ensinar, através do seu próprio percurso de vida.

<b>Speakers</b>	Mafalda Carvalho
<b>Data</b>	28/02/2023
<b>Hora</b>	18h00
<b>Duração</b>	75 minutos
<b>Sessão/Módulos</b>	1
<b>Local</b>	S+Academy, Lisboa

## Speaker

### Mafalda Carvalho

Consultora em Recursos Humanos; Coach em Liderança; Lic. em Psicologia (Social), Univ. de Lisboa; MBA, ISCTE; Programa Avançado de RH, Univ. Católica; Formadora certificada pela ICF - International Coaching Federation; 25 anos de experiência no desenvolvimento de programas de liderança e de formação para executivos - BNP Paribas, Fidelidade, Millennium BCP, Compass Group, Jerónimo Martins - em Portugal, Angola e America Latina.

Convidado

### Carlos Chaínho

Pentacampeão de Futebol

## Competências a adquirir

Preparação, antecipação e gestão de situações do quotidiano profissional em ambientes exigentes.

- Refletir sobre a ideia de que uma performance de alto nível não resulta apenas do talento;
- A importância da definição de objetivos e da manutenção do foco e da disciplina;
- A noção de que o insucesso / os obstáculos fazem parte da jornada e de que só é bem sucedido/a quem se dispõe a vencê-los;
- Estratégias para ultrapassar a frustração e recuperar dos momentos de fracasso / dificuldade;
- A necessidade de adoção de diferentes soluções ao longo do ciclo de na adaptação às alterações de contexto.

## Condições

- 1 Inscrição até 24h antes da data da sessão escolhida, na página S+Academy em [www.saraivaeassociados.com/academy](http://www.saraivaeassociados.com/academy)
- 2 A realização de cada sessão formativa está condicionada a um número mínimo e máximo de inscrições; a participação é limitada ao número de vagas disponíveis; por favor aguardar confirmação da disponibilidade.

## A quem se destina

Todas as categorias profissionais com interesse pela temática abordada.