



# PERFORMANCE INDIVIDUAL E DAS EQUIPAS





# ENQUADRAMENTO

## CONTEÚDOS

- A forma como estamos a trabalhar
  - Fadiga ou “mindset”?
  - Trabalho híbrido. Que custo biológico?
  - Equilíbrio ou exagero? Percepção ou realidade?
- Impacto do STRESS e da FADIGA na:
  - Performance
  - Produtividade
  - Saúde mental
- O exemplo do PIT STOP
  - Trabalho em equipa
    - Responsabilidade
    - Ownership
    - Treinar para aumentar a eficiência
- Fadiga e stress
  - Sinais e sintomas
  - Impacto na performance individual e das equipas
  - Impacto na função cognitiva
  - O que podemos fazer?
    - Do ponto de vista profissional
    - Do ponto de vista pessoal

# José Soares

---

**Prof. Dr. José Soares** Professor Catedrático de Fisiologia da Universidade do Porto

Especialista com larga experiência na melhoria da performance em pessoas e equipas, seja em contexto do desporto de alto rendimento, seja em ambiente corporativo.

Autor e co-autor de mais de 60 artigos científicos publicados em revistas internacionais “peer-reviewed” e autor de 5 livros. Já trabalhou com empresas como: Deloitte, Unilabs, Grupo José de Mello, Siemens, Philips, Sonae, Bayer, Banco Santander, Ana Aeroportos, Wipro, Galp, Sage, etc.

Scientific Lead do projecto FUEL da Deloitte

Consultor da IRON

Head of Physiology - Center of Bioperformance MSI, Madrid

