



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

