



FAZ A DIFERENÇA

Candidaturas

AQUI

Até 30/06/26

MUDA O JOGO!

PROGRAMA DE FORMAÇÃO E MENTORIA

NOVAS LIDERANÇAS

PARA UM DESPORTO + IGUAL
2026

Organização



COMITÉ OLÍMPICO
DE PORTUGAL

Parceria



INSTITUTO PORTUGUÊS
DO DESPORTO
E JUVENTUDE, I. P.

Apoio



COMISSÃO PARA A CIDADANIA
E A IGUALDADE DE GÉNERO



OLYMPIC
SOLIDARITY



LIDERAR A MUDANÇA

O programa **Novas Lideranças, para um Desporto +Igual** é uma iniciativa de desenvolvimento de liderança dirigida a jovens dirigentes do ecossistema desportivo, com vontade de promover organizações mais justas, inclusivas e representativas. Ao longo de 40 horas de formação, *bootcamps*, mentoria e desenvolvimento de projeto, os participantes aprofundam competências de liderança, comunicação, igualdade entre mulheres e homens e conceção de respostas aplicadas ao seu contexto organizacional. O programa culmina na apresentação de um projeto final orientado para a transformação concreta das práticas e culturas das organizações desportivas.

FAZ A DIFERENÇA

**MUDA
O JOGO!**

**NOVAS
LIDERANÇAS**
PARA UM DESPORTO + IGUAL
2026



ENQUADRAMENTO E FINALIDADE

O programa nasce da necessidade de reforçar a capacidade de liderança no desporto, promovendo contextos organizacionais mais igualitários, inclusivos e alinhados com princípios de boa governança. Através de uma abordagem prática e orientada para a ação, pretende-se apoiar o surgimento de novas lideranças capazes de reconhecer desigualdades, mobilizar equipas, comunicar com influência e desenvolver respostas concretas para os desafios das organizações desportivas.



Num contexto em que o desporto tem um papel relevante na construção de referências sociais, culturais e institucionais, torna-se essencial capacitar jovens dirigentes para intervir de forma consciente, informada e transformadora. Este programa procura, assim, contribuir para o fortalecimento de uma nova geração de líderes comprometidos com a igualdade, a inclusão e a mudança sustentável no setor do desporto.

FAZ A DIFERENÇA

**MUDA
O JOGO!**

**NOVAS
LIDERANÇAS**
PARA UM DESPORTO + IGUAL
2026





DESTINATÁRIOS

O programa destina-se a participantes com idade até aos 35 anos (preferencialmente), com intervenção em contextos desportivos, designadamente jovens dirigentes, quadros dirigentes, responsáveis associativos e outros perfis com funções de liderança e capacidade de intervenção nas respetivas organizações.

FAZ A DIFERENÇA

**MUDA
O JOGO!**

**NOVAS
LIDERANÇAS**
PARA UM DESPORTO + IGUAL
2026





OBJETIVO GERAL

Capacitar os participantes para exercer uma liderança mais consciente, inclusiva e transformadora no contexto desportivo, fortalecendo competências de comunicação, leitura crítica das desigualdades e desenvolvimento de projetos aplicáveis que integrem a igualdade entre mulheres e homens como uma prioridade na agenda de boa governação das suas organizações desportivas.

FAZ A DIFERENÇA

**MUDA
O JOGO!**

**NOVAS
LIDERANÇAS**
PARA UM DESPORTO + IGUAL
2026



COMPETÊNCIAS A DESENVOLVER

No final do programa, espera-se que os participantes sejam capazes de:

- + exercer uma liderança mais consciente, inclusiva e orientada para a ação em contextos desportivos;
- + gerir equipas, dinâmicas e desafios organizacionais com maior segurança, clareza e sentido de responsabilidade;
- + reconhecer desigualdades entre mulheres e homens, bem como mecanismos de exclusão no contexto desportivo;
- + promover práticas de gestão mais justas, inclusivas e alinhadas com os princípios da igualdade;

FAZ A DIFERENÇA

**MUDA
O JOGO!**

**NOVAS
LIDERANÇAS**
PARA UM DESPORTO + IGUAL
2026



- + comunicar de forma clara, estruturada e mobilizadora junto de diferentes interlocutores;
- + utilizar linguagem inclusiva e não discriminatória;
- + conceber e apresentar propostas de intervenção ou projetos aplicados, viáveis e ajustados à realidade das organizações desportivas.

ABORDAGEM PEDAGÓGICA

O programa adota uma abordagem orientada para o desenvolvimento de competências, articulando metodologias ativas, aprendizagem experiencial, reflexão crítica, trabalho colaborativo e aplicação prática a desafios reais.



A componente formativa é complementada por mentoria individualizada, promovendo a consolidação das aprendizagens e a transposição dos conteúdos para o contexto concreto de cada participante.

Ao longo do percurso, a aprendizagem desenvolve-se de forma progressiva: da consciencialização e aquisição de referências conceptuais à experimentação, ao desenho de soluções e à apresentação de um projeto final com potencial de implementação. O objetivo é formar líderes capazes de atuar em contextos desportivos, promovendo a igualdade, a inclusão e os princípios da boa governação.

FAZ A DIFERENÇA

**MUDA
O JOGO!**

**NOVAS
LIDERANÇAS**
PARA UM DESPORTO + IGUAL
2026





ESTRUTURA DO PROGRAMA

O programa inclui as seguintes componentes:

- + Abertura e Preparação do Programa
- + Liderança, Comunicação e Igualdade no Desporto
- + Plano para a Igualdade e Desenvolvimento do Projeto
- + Mentoria e Desenvolvimento do Projeto
- + Apresentação Final e Encerramento



+ Abertura e Preparação do Programa (3h)

Esta componente tem como finalidade criar uma base comum de entendimento sobre os objetivos do programa, o papel da mentoria e os compromissos de participação.

Serão trabalhados os seguintes aspetos:

- + Com os participantes: apresentação do programa e da sua estrutura; e clarificação de expectativas, compromissos e formas de participação.
- + Com os/as mentores e mentoras: enquadramento da relação de mentoria; e introdução ao conceito de igualdade substantiva e à sua relevância no contexto do programa.

A sessão inclui momentos de *onboarding*, alinhamento entre participantes, mentores/as e equipa coordenadora, bem como definição das bases de trabalho para o percurso formativo.



+ Liderança, Comunicação e Igualdade no Desporto (16h)

Esta componente reúne os temas centrais do programa ligados à liderança, à comunicação e à compreensão crítica das desigualdades entre mulheres e homens no desporto.

Os objetivos principais desta componente são:

- + desenvolver competências de comunicação eficaz;
- + fortalecer a capacidade de estruturar e apresentar ideias com clareza;
- + compreender diferentes estilos de liderança e a sua aplicação em contextos diversos;
- + aprofundar o conhecimento sobre desigualdades estruturais, culturais e institucionais no desporto;
- + reforçar o uso de linguagem inclusiva e não discriminatória.

Entre os conteúdos a abordar incluem-se:

- + fundamentos da comunicação;
- + estruturação de mensagens e construção de pitch;

FAZ A DIFERENÇA

**MUDA
O JOGO!**

**NOVAS
LIDERANÇAS**
PARA UM DESPORTO + IGUAL
2026



- + liderança nas organizações;
- + gestão de equipas e resolução de conflitos;
- + igualdade formal e igualdade substantiva;
- + desigualdades entre mulheres e homens no desporto;
- + enquadramentos políticos e estratégicos relevantes;
- + representação inclusiva e comunicação não discriminatória;
- + impacto da representação feminina na liderança.

O trabalho pedagógico assenta em exposição dialogada, exercícios práticos, análise de exemplos, discussão orientada e reflexão crítica aplicada ao contexto desportivo.

+ Plano para a Igualdade e Desenvolvimento do Projeto (8h)

Esta componente centra-se na capacidade de transformar aprendizagens em ação concreta no contexto das organizações desportivas.



Pretende-se que os participantes:

- + compreendam as etapas fundamentais de conceção de um Plano para a Igualdade;
- + conheçam boas práticas de implementação em organizações desportivas;
- + desenvolvam uma proposta de ação ajustada ao contexto da sua organização desportiva.

Serão abordados temas como:

- + estrutura de um Plano para a Igualdade;
- + diagnóstico, definição de prioridades, medidas e monitorização;
- + exemplos e boas práticas inspiradoras;
- + desenho de uma resposta aplicada ao contexto organizacional.

A metodologia privilegia sessões práticas, análise de experiências, trabalho aplicado e *feedback* orientado.



+ **Mentoria e Desenvolvimento do Projeto (10h)**

A mentoria constitui um elemento central do programa, proporcionando orientação individualizada, apoio ao desenvolvimento do projeto e ligação à realidade desportiva.

Ao longo desta componente, os participantes beneficiarão de acompanhamento orientado para:

- + consolidar as aprendizagens desenvolvidas;
- + amadurecer o projeto final;
- + ajustar a proposta ao contexto real de implementação;
- + clarificar objetivos, viabilidade e impacto esperado.

Esta componente inclui sessões individuais de mentoria, trabalho autónomo e apoio ao desenvolvimento progressivo do projeto.

FAZ A DIFERENÇA

**MUDA
O JOGO!**

**NOVAS
LIDERANÇAS**
PARA UM DESPORTO + IGUAL
2026



+ Apresentação Final e Encerramento (3h)

CONFERÊNCIA FINAL

A componente final destina-se a valorizar o percurso realizado, dar visibilidade aos projetos desenvolvidos e promover o encerramento formal e simbólico do programa.

Inclui:

- + apresentação pública dos projetos;
- + entrega de certificados;
- + integração na rede de *alumni*.





PROJETO FINAL

Ao longo do programa, cada participante desenvolverá um projeto aplicado orientado para um desafio real da sua organização desportiva. O projeto deverá integrar os princípios da igualdade, diversidade e inclusão, apresentar uma proposta clara de intervenção e evidenciar potencial de implementação.

FAZ A DIFERENÇA

**MUDA
O JOGO!**

**NOVAS
LIDERANÇAS**
PARA UM DESPORTO + IGUAL
2026





Espera-se que o projeto:

- + responda a um problema ou oportunidade concreta;
- + traduza as aprendizagens do programa em ação;
- + revele coerência, viabilidade e relevância organizacional;
- + contribua para um contexto desportivo mais igualitário.

A apresentação final será realizada em formato de *pitch* na conferência final.



AVALIAÇÃO E CERTIFICAÇÃO

A avaliação do programa é contínua e valoriza o envolvimento dos participantes ao longo do percurso formativo, incluindo a participação nas sessões, a realização das atividades propostas, o desenvolvimento do projeto e a apresentação final.

A assiduidade mínima obrigatória é de **90%** da carga horária total do programa. No final, os participantes que cumpram os requisitos definidos recebem certificado de conclusão emitido pelo Comité Olímpico de Portugal, com certificação IPDJ.

FAZ A DIFERENÇA

**MUDA
O JOGO!**

**NOVAS
LIDERANÇAS**
PARA UM DESPORTO + IGUAL
2026





PROGRAMA DETALHADO

O curso organiza-se em quatro etapas:

ABERTURA PRESENCIAL

24 SET 2026, COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

+ Abertura e Preparação do Programa

onboarding, alinhamento entre participantes, mentores/as e equipa coordenadora, definição das bases de trabalho do curso

BOOTCAMP PRESENCIAL

10-11 OUT 2026, POUSADA DA JUVENTUDE A DEFINIR

- + Dinâmicas de apresentações e boas-vindas**
- + Liderança, Comunicação e Igualdade no Desporto**

TEMA 1 - IGUALDADE DE GÉNERO

- Sessão 1** A política e objetivos do movimento olímpico para promover a igualdade de género
- Sessão 2** Igualdade efetiva entre Mulheres e Homens: dinâmicas e quotidianos
- Sessão 3** Igualdade formal entre Mulheres e Homens: legitimidade política
- Sessão 4** Igualdade entre mulheres e homens: impacto da representação feminina na liderança





BOOTCAMP PRESENCIAL

10-11 OUT 2026, POUSADA DA JUVENTUDE A DEFINIR

TEMA 2 - COMUNICAÇÃO

- Sessão 1 Fundamentos da comunicação: o que é preciso para transmitir uma boa ideia**
- Sessão 2 Representação inclusiva e não discriminatória. Portrayal guidelines do COI**
- Sessão 3 Construir um bom Pitch**
- Sessão 4 Pitch: Vamos praticar**

TEMA 3 - LIDERANÇA

- Sessão 1 Liderança nas organizações**
- Sessão 2 Gestão de equipas e resolução de conflitos**

BOOTCAMP PRESENCIAL

31 OUT - 01 NOV 2026, POUSSADA DA JUVENTUDE A DEFINIR

+ Plano para a Igualdade e Desenvolvimento do Projeto

- Sessão 1 A Igualdade entre Mulheres e Homens no contexto das organizações desportivas: conceber um plano para a Igualdade
- Sessão 2 A experiência de construir e implementar planos para a igualdade
- Sessão 3 Desenhar um plano de ação para a Igualdade no contexto da minha organização desportiva
- Sessão 4 Ideias de projeto: o que posso fazer, quem pode ajudar!
- Sessão 5 Estruturar o projeto: vamos clarificar ideias





SESSÕES ONLINE

SET-NOV 2026

+ **Mentoria e Desenvolvimento do Projeto**

4 sessões individuais de mentoria (aprox.1h)

5 sessões grupos 3/4 formandos do projeto para apoio
ao desenvolvimento (aprox.1h)

Trabalho
autónomo individual ou em grupo

CONFERÊNCIA FINAL PRESENCIAL

26 NOV 2026, COMITÉ OLÍMPICO DE PORTUGAL

+ **Apresentação Final e Encerramento**

Dar visibilidade aos projetos desenvolvidos
e encerramento do curso

FAZ A DIFERENÇA

MUDA
O JOGO!

NOVAS
LIDERANÇAS
PARA UM DESPORTO + IGUAL
2026

Candidaturas
AQUI

Até 30/06/26

Organização



Parceria



Apoio

