



FAZ A DIFERENÇA

# MUDA O JOGO!

Candidaturas

**AQUI**

Até 17/01/25

PROGRAMA DE FORMAÇÃO E MENTORIA

## NOVAS LIDERANÇAS

PARA UM DESPORTO + IGUAL  
2024/25

Organização



Parceria



Apoio



# DESTINATÁRIOS

**Jovens dirigentes com idade até aos 35 anos (preferencialmente) que:**

- +** Desejem melhorar as suas capacidades de liderança e pôr em prática as suas ideias para um DESPORTO +IGUAL;
- +** Pretendam integrar a igualdade entre mulheres e homens como uma prioridade na agenda de boa governação das suas organizações desportivas.

# JUNTA-TE À EQUIPA

Lidera a mudança. Cria hoje a cultura desportiva de amanhã.

Procuramos **JOVENS DIRIGENTES (MULHERES E HOMENS)** que:

- + Tenham entre 18 e 35 anos (preferencialmente);
- + Estejam a exercer a atividade de dirigente em órgãos sociais ou outras funções de liderança em federações, associações territoriais ou clubes desportivos (comprovada por carta de recomendação da organização);
- + Valorizem e queiram promover a igualdade entre mulheres e homens como uma prioridade na agenda de boa governação das suas organizações desportivas (com carta de motivação do ou da participante);
- + Tenham concluído pelo menos o 12º ano escolaridade;
- + Comprovem ter tido uma ligação ao desporto no âmbito da prática desportiva, do treino, do ajuizamento ou arbitragem, ou em outras áreas de intervenção; ou ter frequentado ou concluído formação de nível profissional ou superior na área da Educação Física e Desporto (com currículo académico e desportivo).

FAZ A DIFERENÇA

**MUDA  
O JOGO!**

**NOVAS  
LIDERANÇAS**

PARA UM DESPORTO + IGUAL  
2024/25

# LIDERA A MUDANÇA

O programa de formação e mentoria NOVAS LIDERANÇAS | PARA UM DESPORTO +IGUAL (*workshops*, processo de mentoria e conferência final) pretende capacitar jovens dirigentes para fazer a diferença. Mudar o jogo!

No total, será feita a seleção de 16 participantes, 8 mulheres e 8 homens com idade até aos 35 anos (preferencialmente) que ao longo da formação vão definir planos de ação concretos para as suas organizações desportivas visando implementar os “Objetivos de Igualdade de Género e Inclusão, 2021-2024”, do Comité Olímpico Internacional (COI), criando assim uma cultura de mudança no desporto em Portugal.

Uma equipa de mentores e mentoras, dirigentes com reconhecida liderança na área do desporto, vai acompanhar o grupo de participantes partilhando o seu conhecimento e experiência com a geração de novos e novas líderes e, em conjunto, moldarão o futuro do desporto. Todas e todos temos um papel a desempenhar.

O programa é promovido pelo Comité Olímpico de Portugal (COP) com o apoio da Solidariedade Olímpica e numa parceria colaborativa com o Instituto Português do Desporto e Juventude (IPDJ), Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género (CIG) e Plataforma Portuguesa para os Direitos das Mulheres (PPDM).

FAZ A DIFERENÇA  
**MUDA  
O JOGO!**

**NOVAS  
LIDERANÇAS**  
PARA UM DESPORTO + IGUAL  
2024/25



## OBJETIVOS

- + Melhorar as competências de liderança e o conhecimento da tomada de decisão no desporto para alcançar uma boa governação;
- + Criar uma rede de líderes com capacidade para enfrentar os desafios do mundo contemporâneo, cuja liderança assenta em valores, como o da igualdade entre mulheres e homens;
- + Aumentar o número de mulheres em posições de decisão a nível local, regional e nacional;
- + Implementar os “Objetivos de Igualdade de Género e Inclusão, 2021-2024”, do Comité Olímpico Internacional (COI).

FAZ A DIFERENÇA

**MUDA  
O JOGO!**

**NOVAS  
LIDERANÇAS**

PARA UM DESPORTO + IGUAL  
2024/25



**No final do programa, os resultados esperados terão duas dimensões.**

### **MUDANÇA ORGANIZACIONAL**

Planos de ação de organização desportivas facilitadores da implementação “Objetivos de Igualdade de Género e Inclusão, 2021-2024”, do Comité Olímpico Internacional (COI).

### **MUDANÇA A NÍVEL NACIONAL**

Diminuição progressiva a nível nacional da desigualdade entre mulheres e homens no desporto.

FAZ A DIFERENÇA

**MUDA  
O JOGO!**

**NOVAS  
LIDERANÇAS**  
PARA UM DESPORTO + IGUAL  
2024/25



# APROVEITAR TODO O POTENCIAL

## Conteúdos

#todoopotencial #mudaojogo	<b>SESSÃO DE ABERTURA</b> Apresentar mentores e formandos e conhecer os princípios básicos sobre a metodologia de mentoria. <i>30 janeiro 2025    Auditório do Comité Olímpico de Portugal</i>		
	<b>WORKSHOP 1</b> Compreender as (des)igualdades entre Mulheres e Homens (MH) no desporto, em especial no associativismo <i>15 e 16 de fevereiro de 2025 Pousada da Juventude (a definir)</i> <b>em regime de internato</b>	<b>WORKSHOP 2</b> Conceber e implementar um Plano de Ação para a Igualdade entre MH numa organização desportiva <i>05 e 06 de abril de 2025 Pousada da Juventude (a definir)</i> <b>em regime de internato</b>	<b>WORKSHOP 3</b> Identificar e mobilizar competências de liderança <i>24 e 25 de maio de 2025 Pousada da Juventude (a definir)</i> <b>em regime de internato</b>
	<b>CONFERÊNCIA FINAL</b> Definir o programa e organizar a Conferência, em equipa <i>julho 2025    Auditório do Comité Olímpico de Portugal</i>		
	→ Plano de ação para a organização desportiva → Trabalho individual e tarefas entre as sessões → Programa de mentoria com dirigentes experientes na área do desporto		Avaliação e Resultados
Produtos e resultados esperados			
Os conteúdos do programa estão alinhados com os “Objetivos de Igualdade de Género e Inclusão, 2021-2024”, do Comité Olímpico Internacional (COI)			

FAZ A DIFERENÇA

# MUDA O JOGO!

## NOVAS LIDERANÇAS

PARA UM DESPORTO + IGUAL  
2024/25

# OBJETIVOS ESPECÍFICOS

## WORKSHOP 1

- + Conhecer as orientações políticas internacionais e nacionais da Igualdade entre MH
- + Utilizar corretamente expressões e conceitos relativos à IMH
- + Compreender as principais dimensões da desigualdade entre MH
- + Reconhecer situações de desigualdade entre MH
- + Saber identificar e explicar a (des)igualdade entre MH no desporto, em especial no associativismo

## WORKSHOP 2

- + Reconhecer a função do Plano para a Igualdade numa organização
- + Conhecer as etapas necessárias para a sua conceção
- + Conceber e aplicar o diagnóstico da organização e analisar os seus resultados
- + Identificar as vertentes de um Plano para a Igualdade numa organização
- + Conceber as estratégias de implementação de um Plano para a Igualdade numa organização
- + Aferir as metodologias de monitorização e de avaliação de um Plano para a Igualdade

## WORKSHOP 3

- + Identificar o conceito de “liderança”
- + Definir rotinas de equipa e a sua influência no dia a dia de trabalho
- + Reconhecer a liderança do eu e a liderança do outro
- + Identificar como podem melhorar 1% todos os dias a sua liderança
- + Reconhecer a cultura organizacional para a liderança
- + Reconhecer a tomada de decisão e gestão de conflitos em contexto de equipa profissional
- + Reconhecer a importância da comunicação, empatia e simpatia no centro da liderança
- + Descrever as principais recomendações para líderes

FAZ A DIFERENÇA

**MUDA  
O JOGO!**

**NOVAS  
LIDERANÇAS**

PARA UM DESPORTO + IGUAL  
2024/25



# CONFERÊNCIA FINAL

A Conferência final, a realizar em Lisboa, em julho de 2025, destacará o que foi realizado pelos/as participantes, permitindo um espaço de reflexão sobre o que pode ser feito para uma boa governação e a igualdade entre mulheres e homens no desporto em Portugal.

Reunirá dirigentes e profissionais do desporto e contará com a participação de especialistas internacionais.

FAZ A DIFERENÇA

**MUDA  
O JOGO!**

**NOVAS  
LIDERANÇAS**

PARA UM DESPORTO + IGUAL  
2024/25

FAZ A DIFERENÇA

MUDA  
O JOGO!

NOVAS  
LIDERANÇAS

PARA UM DESPORTO + IGUAL  
2024/25

Candidaturas

AQUI

Até 17/01/25

Organização



Parceria



Apoio

