



Universidade do Minho



Aliança de Pós-Graduação  
Competências para o futuro

## Curso de Aprofundamento em Gestão de Stress para o Alto Rendimento

### Equipa docente

**Coordenador de curso:** António Rui Gomes

**Docente:** Liliana Fontes e Clara Simões



#### António Rui Gomes

Professor Auxiliar na Escola de Psicologia da Universidade do Minho, Portugal. Obteve graus académicos (Licenciatura, Mestrado e Doutoramento) na área da Psicologia, pela Universidade do Minho. Na investigação, interessa-se pelos fatores humanos na adaptação à mudança, na liderança e rendimento de equipas e no treino de competências de vida e desenvolvimento humano. É responsável pelo grupo de investigação “Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano” ([www.ardh.pt](http://www.ardh.pt)), cujos resultados são difundidos na comunidade pela “Escola Competências de Vida” ([www.e-cv.pt](http://www.e-cv.pt)). Intervém na área da psicologia do desporto e no treino de competências de vida em distintos contextos e faixas etárias.



#### Liliana Fontes

Mestre em Psicologia, pela Universidade do Minho. Doutorada em Engenharia Têxtil pela Escola de Engenharia. É Professora Convidada da Escola de Psicologia da Universidade do Minho. Possui o Certificado de Competências Pedagógicas. Gestora de projetos e formadora na Escola Competências de Vida. Membro do grupo de investigação Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento Humano.



Universidade do Minho



Aliança de Pós-Graduação  
Competências para o futuro



### Clara Simões

Licenciada e Doutorada na área da Psicologia, pela Universidade do Minho, na cidade de Braga, em Portugal. Profissionalmente, exerceu atividades em contextos de saúde, desde a prestação de cuidados de saúde à formação profissional e educação contínua de profissionais de saúde. Nestes contextos, tem tido a oportunidade de apoiar vários profissionais e direcionar a sua ação no sentido de maximizar a sua adaptação, rendimento e bem-estar.

Mais informações em [www.alianca.uminho.pt](http://www.alianca.uminho.pt) | [www.psi.uminho.pt](http://www.psi.uminho.pt)

Consulte [aqui](#) o modelo de atribuição de **Bolsas de Mérito** (financiamento integral PRR/NextGenerationEU, investimento Impulso Adultos) **disponíveis para todos** os alunos que concluem esta formação.