

# Jorge Sequeira

## Resiliência: “Vencer a Adversidade”

Em tempos de crise e enorme dificuldade, mais do que nunca, é importante não baixar os braços, revelando competências de confronto capazes de ultrapassar os ventos que não sopram de feição. Contudo, podemos mudar as velas de modo a resistir ao choque, transformando os problemas em desafios, conseguindo, deste modo, controlar o nosso destino, em vez de assumir o futuro como um fatalismo inevitável. É possível mudar o *mind set* do ser humano, aumentando a sua determinação e persistência. Deste modo, não se afoga quem cai na água, mas quem lá fica sem lutar. Em suma, há que “fazer do limão, limonada”, aproveitando as ameaças para nos tornarmos ainda mais fortes e competitivos.<sup>1</sup>



Entidade Promotora



Entidade Beneficiária



Entidade Consultora



Financiamento





Licenciado em Psicologia pela Universidade do Porto. Estagiou no Hospital psiquiátrico de Bromham, em Inglaterra. Também exerceu funções em vários Programas Europeus, entre os quais o NOW – New Opportunities for Women. Atua fundamentalmente nas áreas: Mudança Organizacional; Superação Pessoal; Negociação; Liderança; Resiliência; Motivação; Condução de Equipas; Empreendedorismo, Criatividade e Inovação.

Na qualidade de Investigador, tem efectuado diversos tipos de pesquisa, algumas das quais sob a alçada da FCT – Fundação da Ciência e Tecnologia. O seu Mestrado centrou-se no estabelecimento de competências de confronto com o stress e a ansiedade. Posteriormente concluiu o Doutoramento, cujo alcance se encontra relacionado com o Treino Mental, incidindo a

sua intervenção, essencialmente na optimização de dimensões como: Motivação; Formulação de Objectivos; Gestão Emocional; Autoconfiança; Team Building; Liderança e Coesão de Grupos.

Autor de vários artigos e crónicas no âmbito da gestão comportamental, psicologia desportiva e reflexão social. Apresentou mais de três centenas de palestras, comunicações e posters em seminários, congressos e workshops, quer em Portugal, quer além fronteiras. Também colabora com diversos jornais e revistas e mantém actividade regular como comentador televisivo.

Enquanto docente, está envolvido em Pós-Graduações e Masters promovidos por várias instituições, nomeadamente pelo IESF – Instituto de Estudos Superiores Financeiros e Fiscais; PBS – Porto Business School, Faculdade de Economia do Porto; Univ. do Minho e Univ. de Salamanca. Lecciona disciplinas como: Gestão de Recursos Humanos, Comunicação e Imagem, Métodos de Avaliação Psicológica, Comportamento nas Organizações, Gestão do Talento e Psicologia do Desporto, entre outras.

No âmbito da sua intervenção no alto rendimento atlético, trabalhou com Jesualdo Ferreira na equipa técnica do S. C. de Braga. A convite da FPF e da UEFA, também é prelector nos cursos de nível superior para treinadores. Nesta qualidade, foi professor de vários técnicos de nomeada, entre os quais José Mourinho.<sup>i</sup>

<sup>i</sup> <http://jorgesequeira.pt/>

Entidade Promotora



Entidade Beneficiária



Entidade Consultora



Financiamento

