



A tua credibilidade é provavelmente o elemento mais importante na comunicação eficaz com os teus atletas. A credibilidade da tua comunicação reflete-se no grau em que os teus atletas confiam no que dizes.

No início, os atletas dão-te credibilidade simplesmente porque ocupas o papel de treinador. A partir daí, porém, manténs e constróis essa credibilidade ou a diminuis com base nas tuas ações e comunicação.

Há muitas maneiras de construíres e manteres a tua credibilidade como treinador. Aqui estão alguns exemplos:

- Por seres um treinador de estilo cooperativo.
- Sendo conhecedor da modalidade ou, pelo menos, honesto sobre o conhecimento que possuas.
- Por seres confiável, justo e consistente.
- Por fazeres o que dizes que vais fazer.
- Expressando cordialidade, amizade, aceitação e empatia.
- Por seres dinâmico, espontâneo e aberto.
- Por permaneceres calmo sob pressão.
- Por usares uma abordagem positiva.

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve [a minha newsletter aqui](#).

## **Desenvolver credibilidade ao comunicar**

Escrito por Paula Costinha  
Quarta, 06 Julho 2022 00:00

---

### **Paula Costinha**

Finanças Pessoais e Auto-conhecimento  
Programas de auto-conhecimento  
Formação a empresas  
eu@paulacostinha.com  
www.paulacostinha.com