

ARDH·GI

Adaptação, Rendimento
e Desenvolvimento
Humano



APHD·RG

Adaptation, Performance
and Human Development
Research Group

Linhas de investigação

| www.ardh.pt |
Versão portuguesa
Páginas 2-23

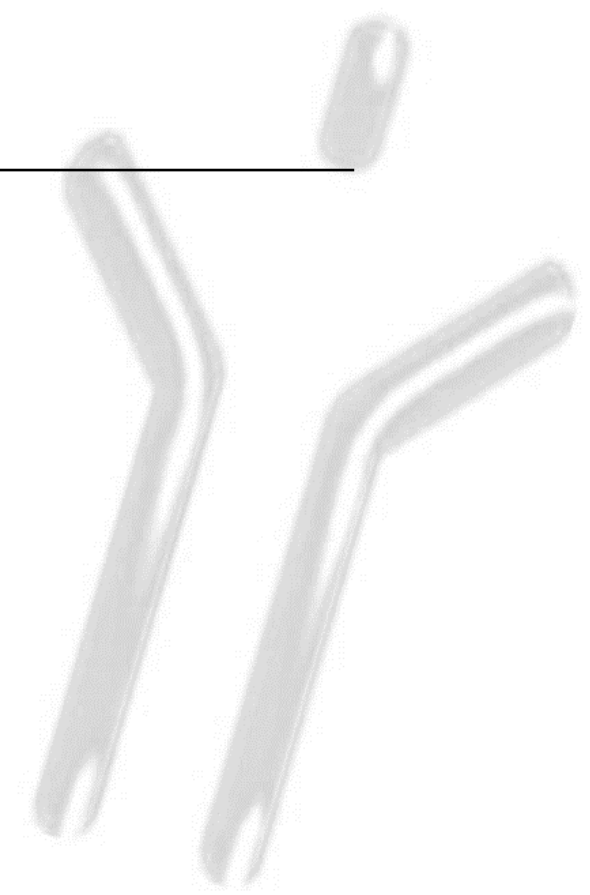
Research lines

| www.ardh.pt |
English version
Pages 24-46



Linhas de investigação

1. Motivação
2. Gestão de *stress*
3. Gestão do tempo
4. Comunicação
5. Liderança
6. Trabalho em equipa
7. Bem-estar





Linha 1

Motivação



Linha 1 | Motivação

- Qual a importância da motivação na **adaptação** aos contextos de vida?
- Qual a importância da **orientação motivacional** no rendimento humano?
- Qual a importância do **treino** da motivação na adaptação humana aos contextos de vida?

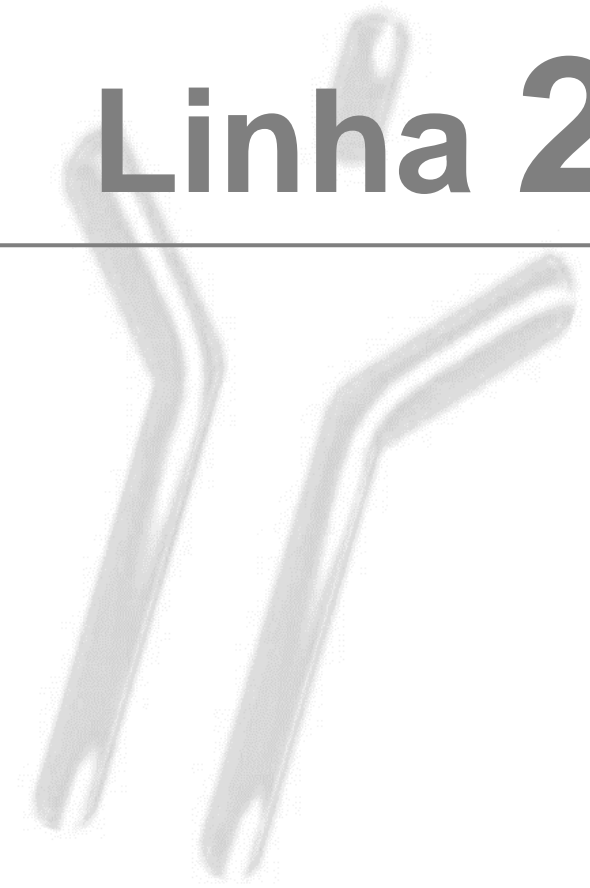
Contextos de estudo

- ✓ Profissões de risco (e.g., bombeiros, polícias)
- ✓ Profissões de ensino (e.g., professores)
- ✓ Profissões de saúde (e.g., médicos, enfermeiros)
- ✓ Atividades desportivas (e.g., atletas)
- ✓ (...)



Linha 2

Gestão de *stress*





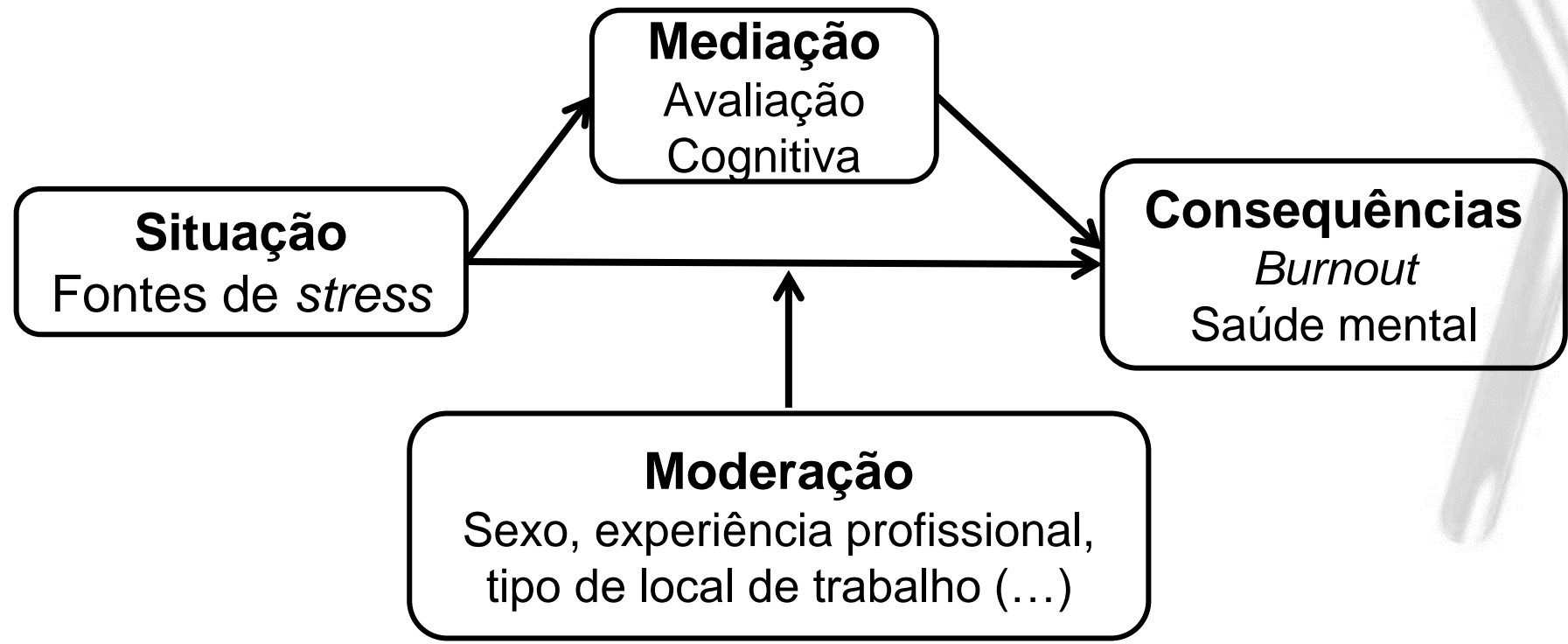
Linha 2 | Gestão de *stress*

- Qual a importância dos processos de **avaliação cognitiva** na adaptação a situações de *stress*?
- Será que os processos de avaliação cognitiva **interferem** na relação entre o *stress* e a adaptação humana a situações de rendimento?
- Qual a importância do **treino** da gestão de *stress* na adaptação humana aos contextos de vida?

Contextos de estudo

- ✓ Profissões de risco (e.g., bombeiros, polícias)
- ✓ Profissões de ensino (e.g., professores)
- ✓ Profissões de saúde (e.g., médicos, enfermeiros)
- ✓ Atividades desportivas (e.g., atletas)
- ✓ (...)

Modelo Interativo de Adaptação ao *Stress*





Linha 3

Gestão do tempo





Linha 3 | Gestão do tempo

- Qual a importância da gestão do tempo na **adaptação** aos contextos de vida?
- Qual a importância da **gestão do tempo** no rendimento humano?
- Qual a importância do **treino** da gestão do tempo na adaptação humana aos contextos de vida?

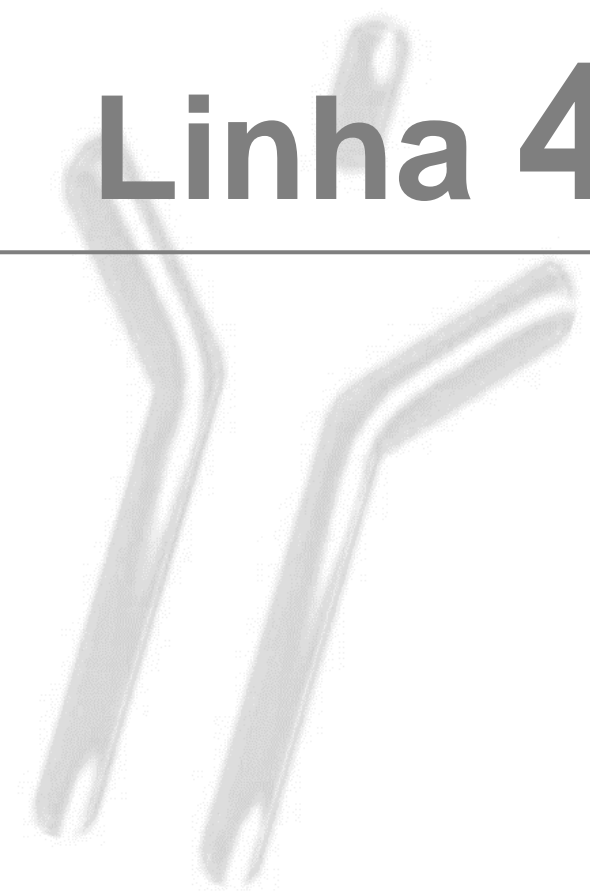
Contextos de estudo

- ✓ Profissões de risco (e.g., bombeiros, polícias)
- ✓ Profissões de ensino (e.g., professores)
- ✓ Profissões de saúde (e.g., médicos, enfermeiros)
- ✓ Atividades desportivas (e.g., atletas)
- ✓ (...)



Linha 4

Comunicação



Linha 4 | Comunicação

- Qual a importância das **abordagens** e **perfis** de comunicação na interação humana (resultados relacionais)?
- Será que os **sistemas** de interação humana (ferramentas/métodos) de comunicação influenciam o impacto dos comportamentos de comunicação na interação humana?
- Qual a importância do **treino** da comunicação na interação humana?

Contextos de estudo

- ✓ Profissões de risco (e.g., bombeiros, polícias)
- ✓ Profissões de ensino (e.g., professores)
- ✓ Profissões de saúde (e.g., médicos, enfermeiros)
- ✓ Atividades desportivas (e.g., atletas)
- ✓ (...)



Modelo da Eficácia da Comunicação

Comportamentos comunicacionais

(a) Propósito

- Significação pessoal (TRC•C)

(b) Iniciativa

- Espontâneos e reativos

(c) Impacto

- Abordagens comunicacionais
- Perfis comunicacionais



Resultado relacional

- Positivo (compromisso)
- Negativo (conflito)
- Neutro
- Objetivo
- Subjetivo

Variáveis

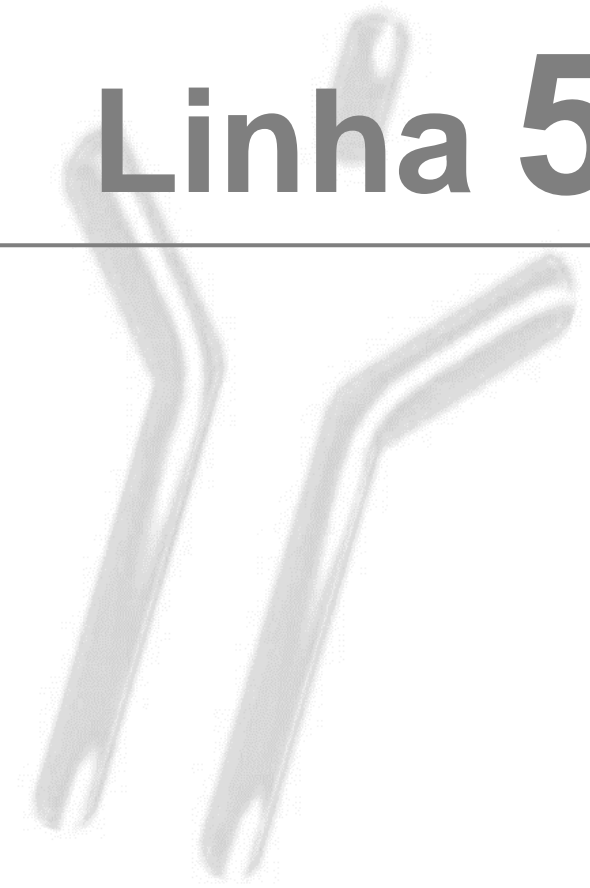
- Pessoais
- Psicológicas
- Sociais
- Situacionais





Linha 5

Liderança

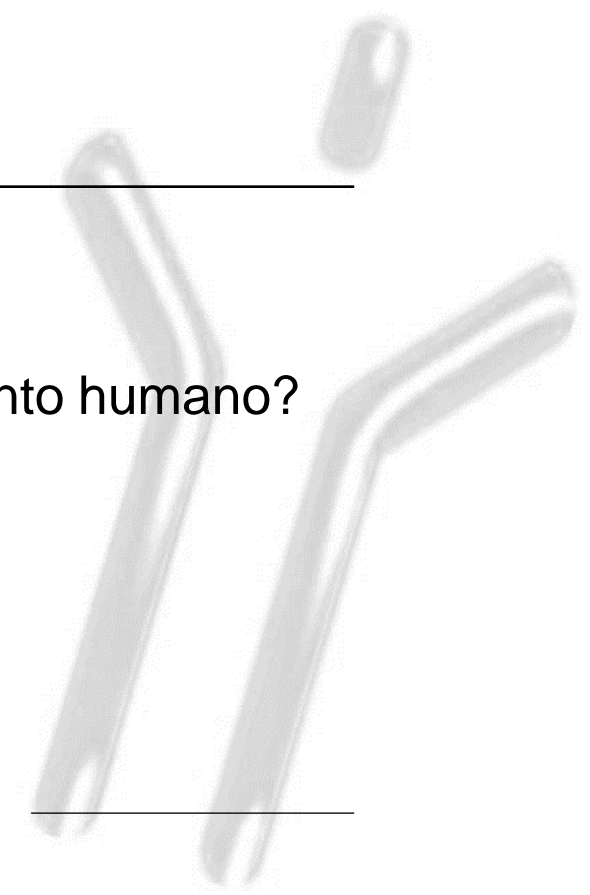


Linha 5 | Liderança

- Que fatores explicam a **eficácia** da liderança?
- Qual a importância do **treino** de competências de liderança no rendimento humano?

Contextos de estudo

- ✓ Desporto e exercício físico (e.g., treinadores, técnicos, atletas)
- ✓ Ensino (e.g., professores, alunos)
- ✓ Empresas (e.g., gestores, funcionários)
- ✓ (...)



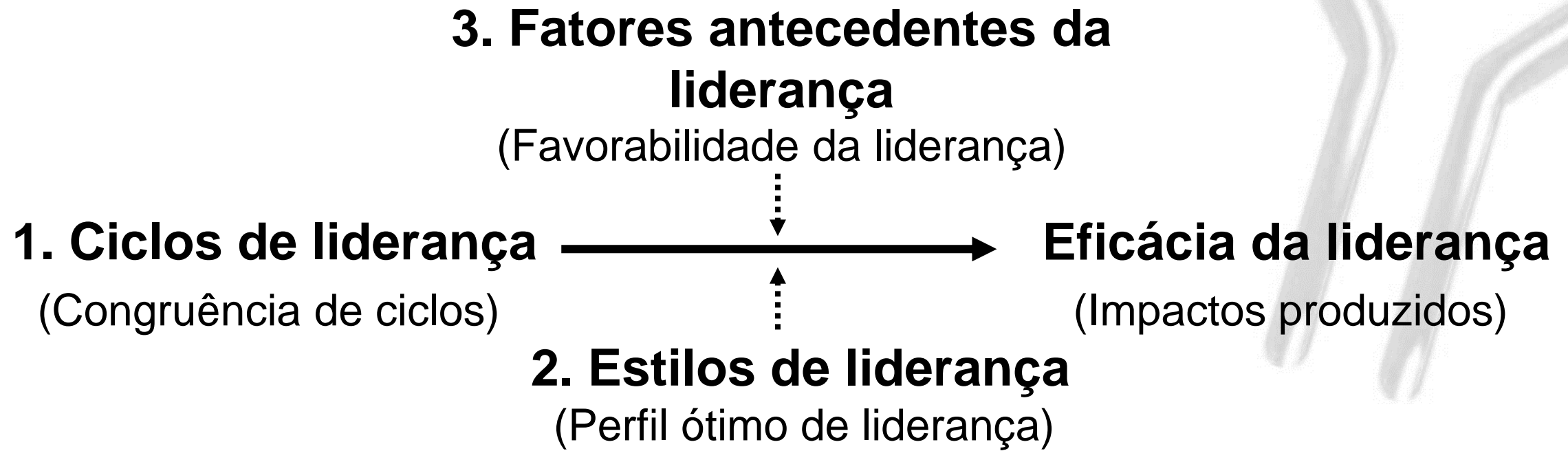


Modelo da Eficácia da Liderança

Variável independente

Variáveis intervenientes

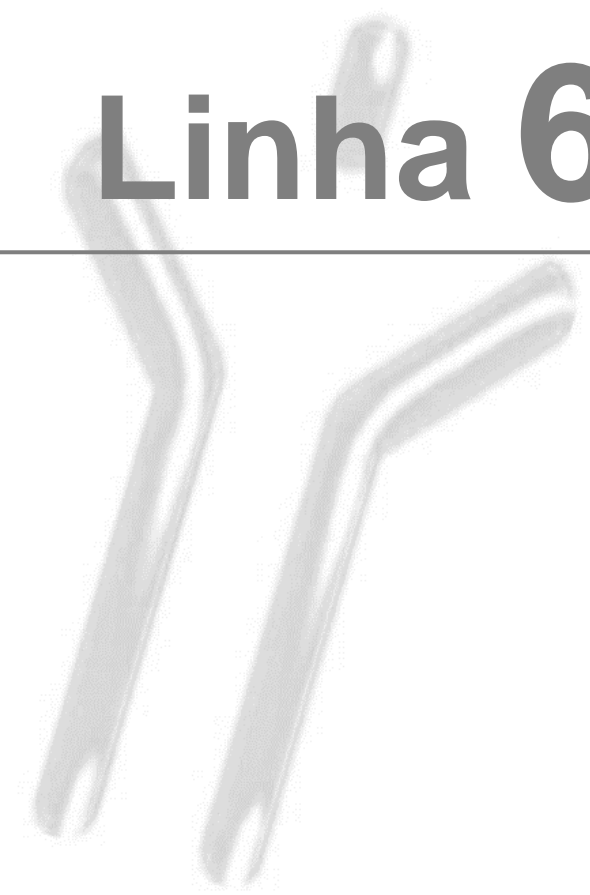
Variável dependente





Linha 6

Trabalho em equipa

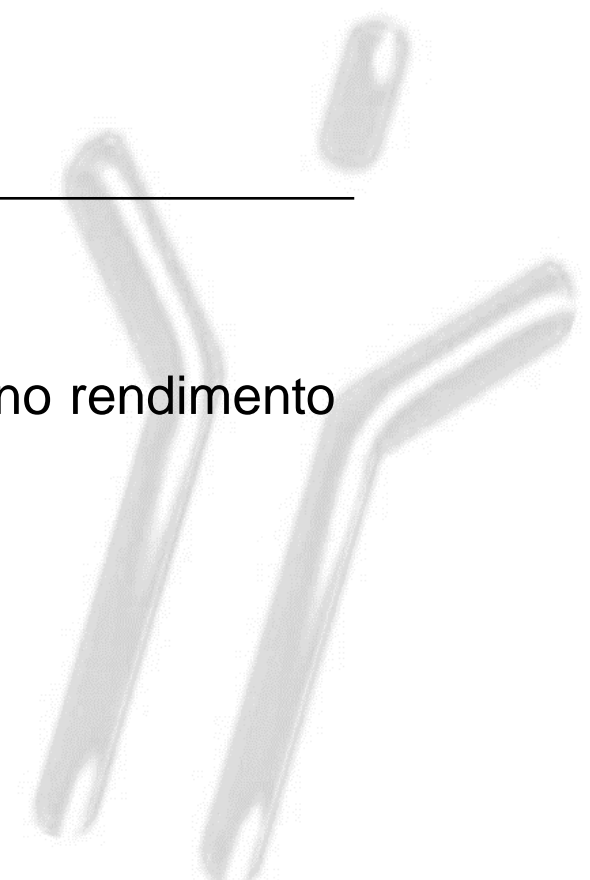


Linha 6 | Trabalho em equipa

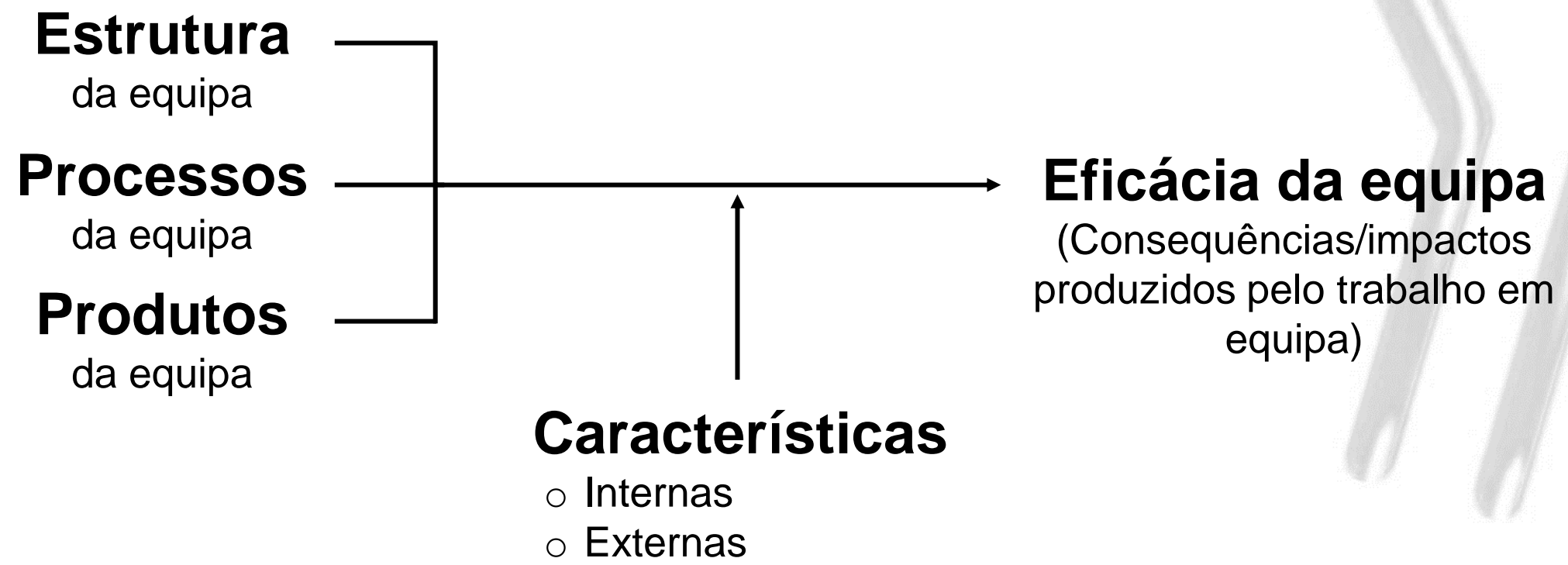
- Que fatores explicam a **eficácia** das equipas?
- Qual a importância do **treino** de competências de trabalho em equipa no rendimento humano?

Contextos de estudo

- ✓ Desporto e exercício físico (e.g., treinadores, técnicos, atletas)
- ✓ Ensino (e.g., professores, alunos)
- ✓ Empresas (e.g., gestores, funcionários)
- ✓ (...)



Modelo Eficácia Trabalho em Equipa





Linha 7

Bem-estar

Linha 7 | Bem-estar

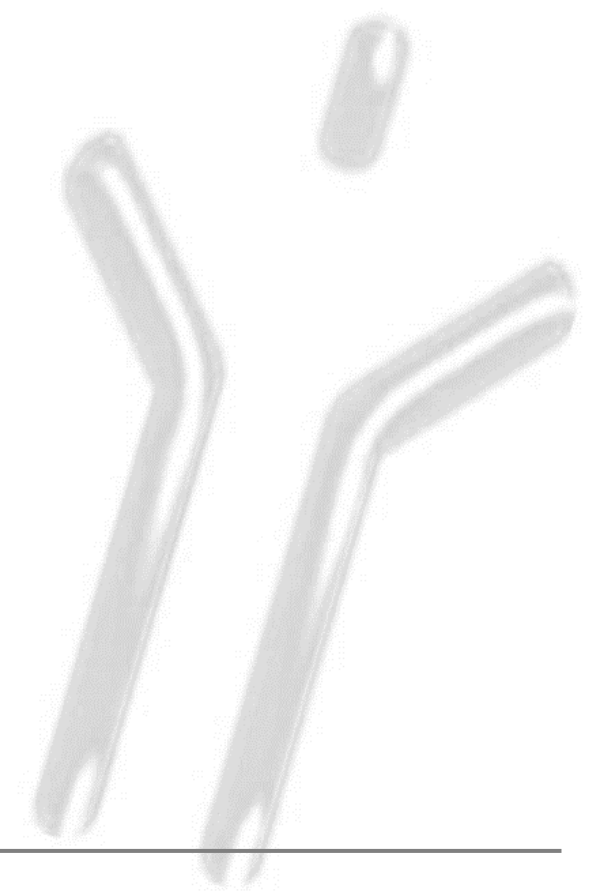
- Qual a importância dos fatores psicológicos na adoção de **estilos de vida** saudáveis?
- Qual a importância dos fatores psicológicos na adoção de comportamentos de **vida ativos** (exercício físico, desporto juvenil, desporto recreativo, etc.)?

Contextos de estudo

- ✓ Ginásios e academias desportivas
- ✓ Clubes desportivos
- ✓ Associações recreativas e de lazer
- ✓ (...)



ARDH•GI | Grupo de investigação



Colaborar connosco

ARDH • GI | Grupo de investigação

Grupo de investigação ARDH...

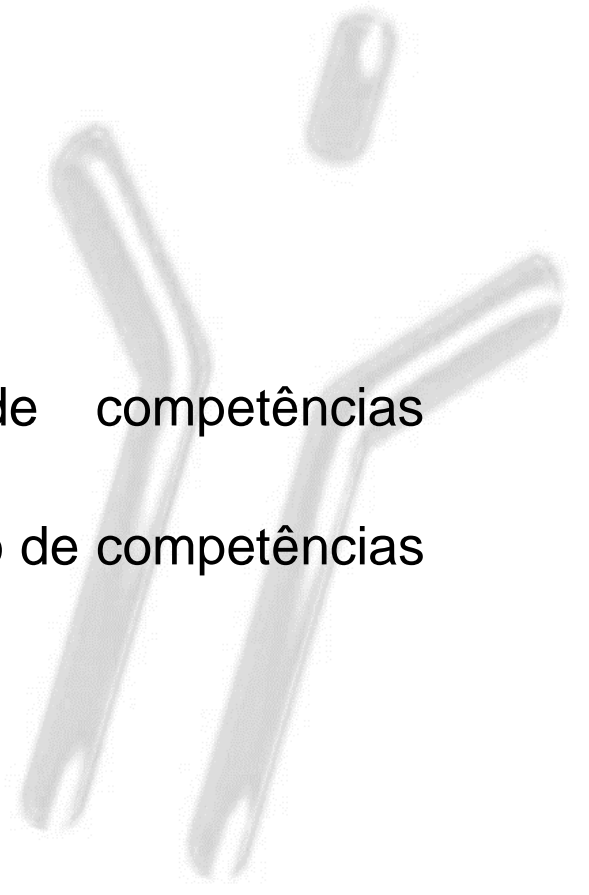
- ✓ Membro do grupo (participar em estudos ARDH)
- ✓ Membro convidado (participar nas reuniões ARDH)

Escola Competências de Vida...

- ✓ Como participante, integrando os nossos projetos de treino de competências psicológicas/vida
- ✓ Como parceiro, ajudando na implementação dos nossos projetos de treino de competências psicológicas/vida

Universidade do Minho, Escola de Psicologia...

- ✓ Doutoramento em Psicologia
- ✓ Pós-doutoramento





Obrigado pela atenção!

Mais sobre nós?



ARDH·GI

Adaptação, Rendimento
e Desenvolvimento
Humano

Investigação

| www.ardh.pt |
| ardh@psi.uminho.pt |

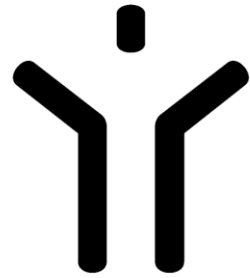


E·CV

Escola
Competências
de Vida

Intervenção

| www.e-cv.pt |
| geral@e-cv.pt |



APHD·RG

Adaptation, Performance,
and Human Development
Research Group

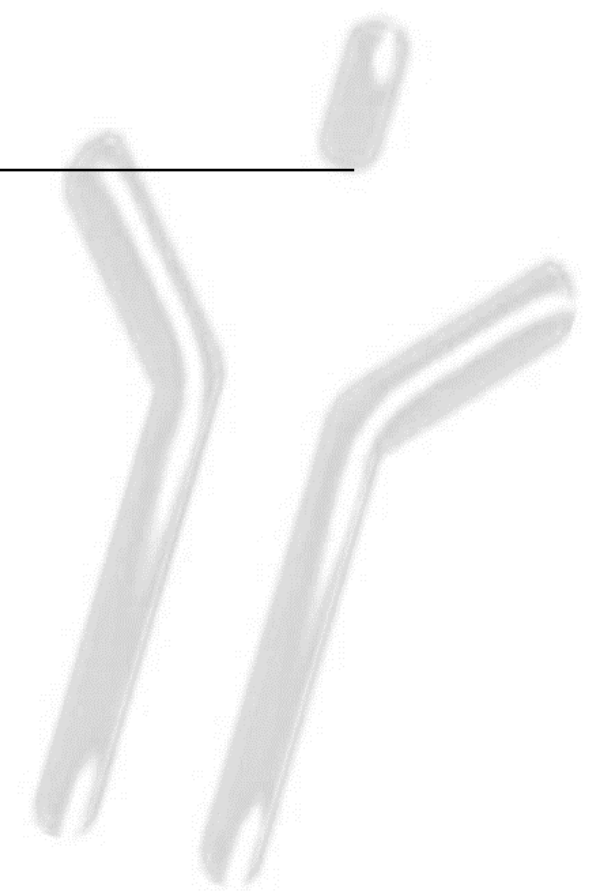
Research lines

| www.ardh.pt |
English version
Pages 25-47



Research Lines

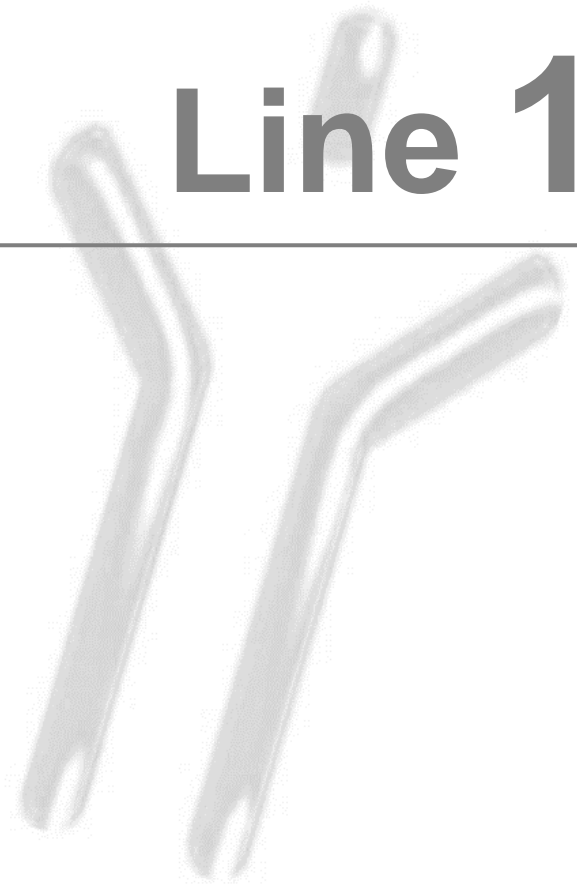
1. Motivation
2. Stress management
3. Time management
4. Communication
5. Leadership
6. Teamwork
7. Wellbeing





Line 1

Motivation





Line 1 | Motivation

- What is the importance of **motivation** in adaptation to different life contexts?
- What is the importance of **motivational orientation** in human performance?
- What is the importance of motivation **training** in adaptation to different life contexts?

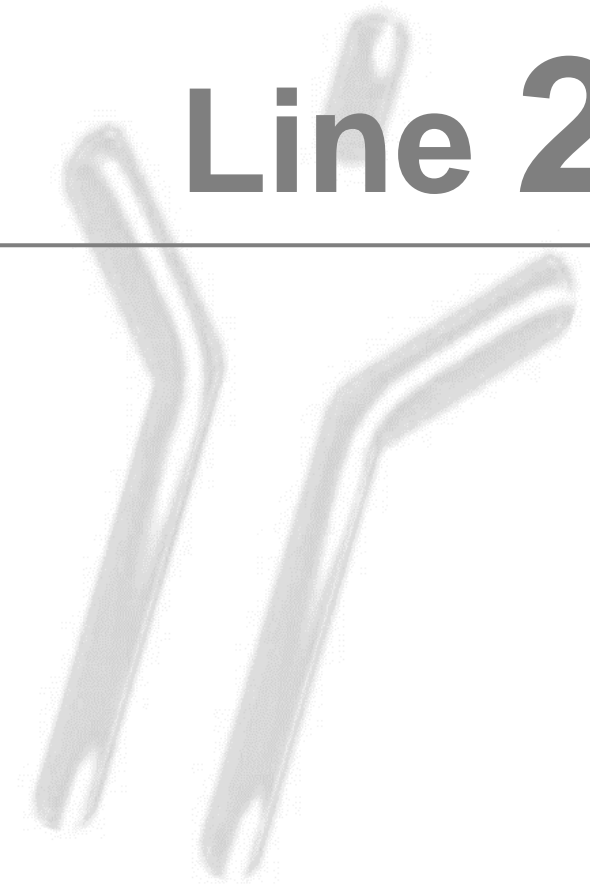
Contexts of study

- ✓ Risk professions (e.g., firefighters, police officers)
- ✓ Education professions (e.g., teachers)
- ✓ Health professions (e.g., physicians, nurses)
- ✓ Sports activities (e.g., coaches, athletes)
- ✓ (...)



Line 2

Stress management





Line 2 | Stress management

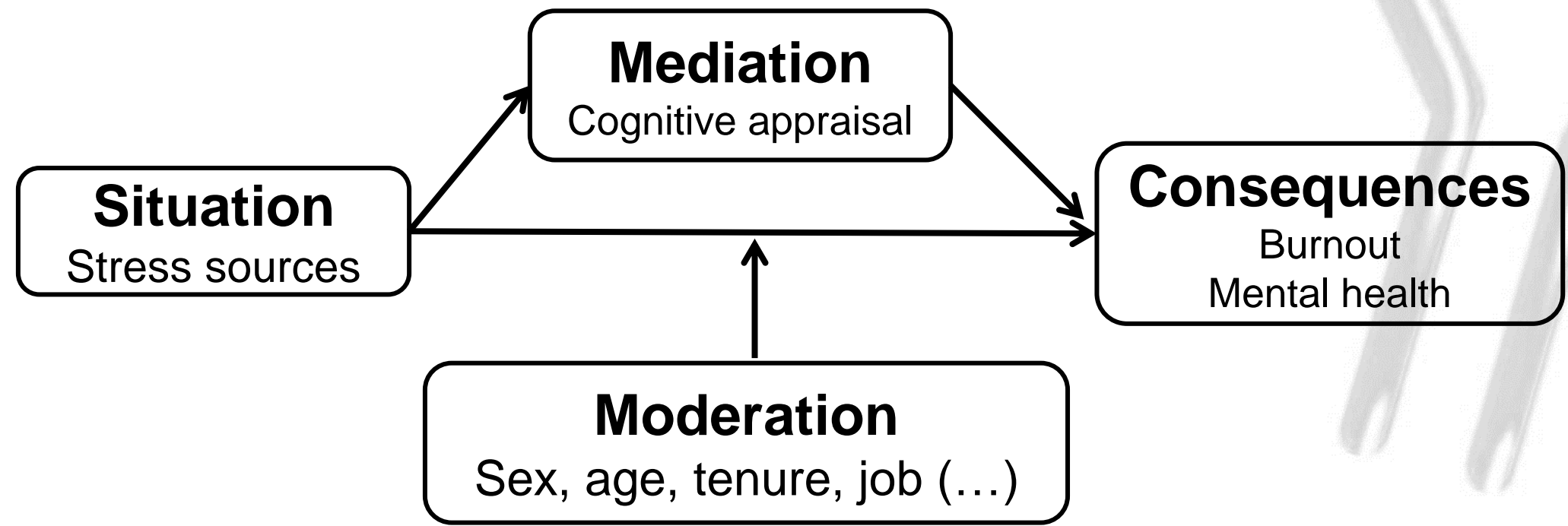
- What is the importance of **cognitive appraisal** in the adaptation to stressful situations?
- Do cognitive appraisals **interfere** with the relationship between stress and human adaptation to stressful situations?
- What is the importance of stress management **training** in human adaptation to different life contexts?

Contexts of study

- ✓ Risk professions (e.g., firefighters, police officers)
- ✓ Education professions (e.g., teachers)
- ✓ Health professions (e.g., physicians, nurses)
- ✓ Sports activities (e.g., coaches, athletes)
- ✓ (...)



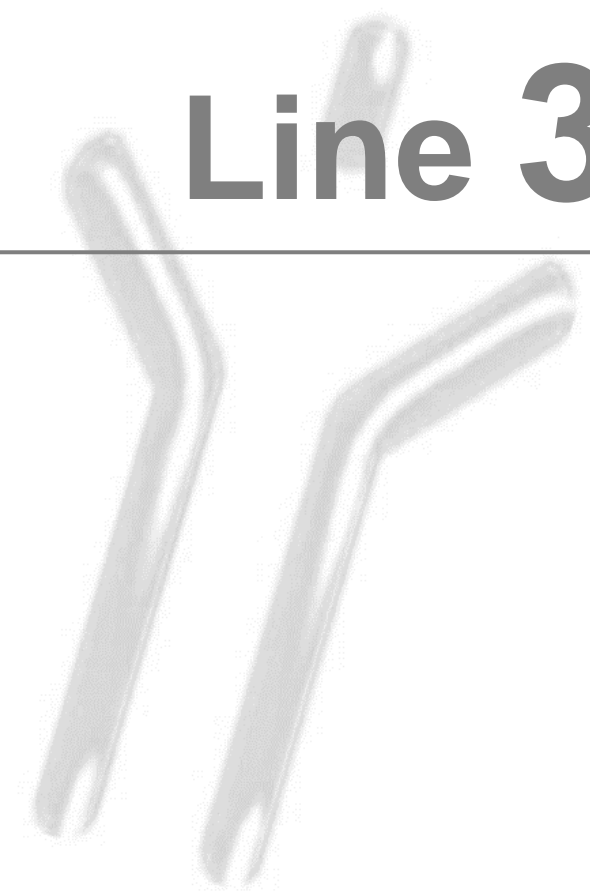
Interactive Model Human Adaptation to Stress





Line 3

Time management





Line 3 | Time management

- What is the importance of time management in the **adaptation** to different life contexts?
- What is the importance of **time management** in human performance?
- What is the importance of time management **training** in human adaptation to different life contexts?

Contexts of study

- ✓ Risk professions (e.g., firefighters, police officers)
- ✓ Education professions (e.g., teachers)
- ✓ Health professions (e.g., physicians, nurses)
- ✓ Sports activities (e.g., coaches, athletes)
- ✓ (...)



Line 4



Communication



Line 4 | Communication

- What is the importance of communication **approaches/profiles** in human interaction (relational results)?
- Do **human interaction systems** (tools/methods) influence the impact of communication behaviours in human interaction?
- What is the importance of communication **training** in human interaction?

Contexts of study

- ✓ Risk professionals (e.g., firefighters, police officers)
- ✓ Teaching professionals (e.g., professors)
- ✓ Health professionals (e.g., doctors, nurses)
- ✓ Sports activity (e.g., athletes)
- ✓ (...)



Communication Efficacy Model

Communication behaviours

- (a) Purpose**
 - Personal meaning (CRT•C)
- (b) Initiative**
 - Spontaneous and reactive
- (c) Impact**
 - Communication approaches
 - Communication profiles

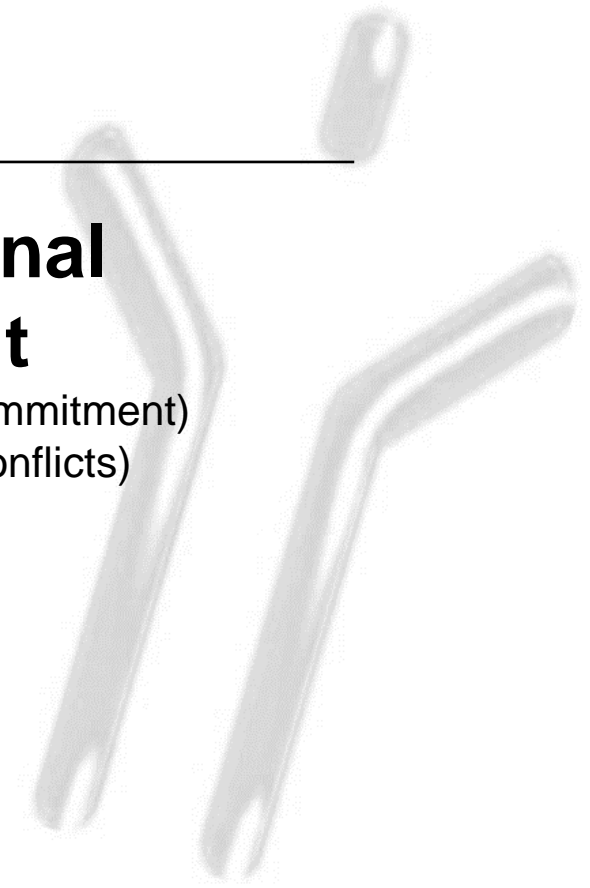
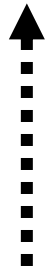


Relational result

- Positive (commitment)
- Negative (conflicts)
- Neutral
 - Objective
 - Subjective

Variable

- Personal
- Psychological
- Social
- Situational





Line 5



Leadership

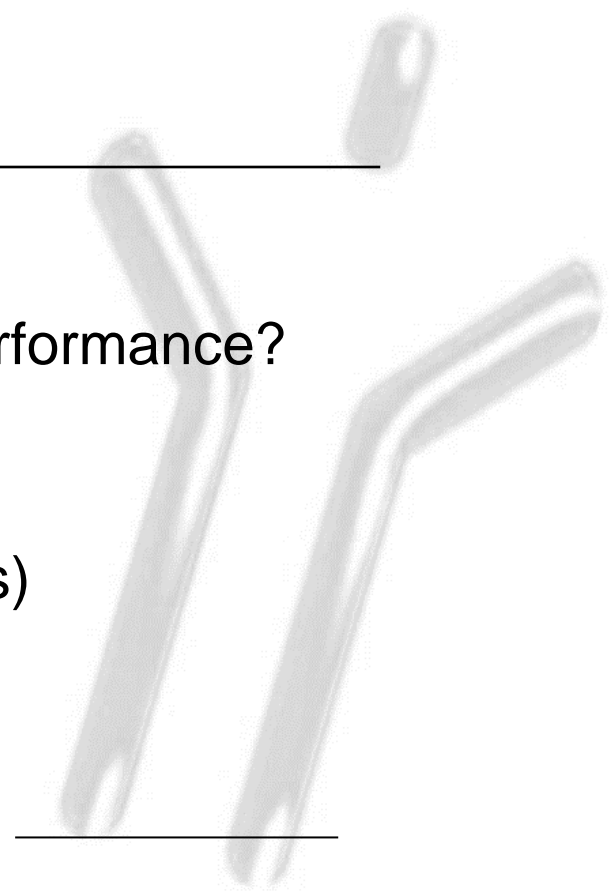


Line 5 | Leadership

- Which factors explain the **efficacy** of leadership?
- What is the importance of **training** leadership skills in human performance?

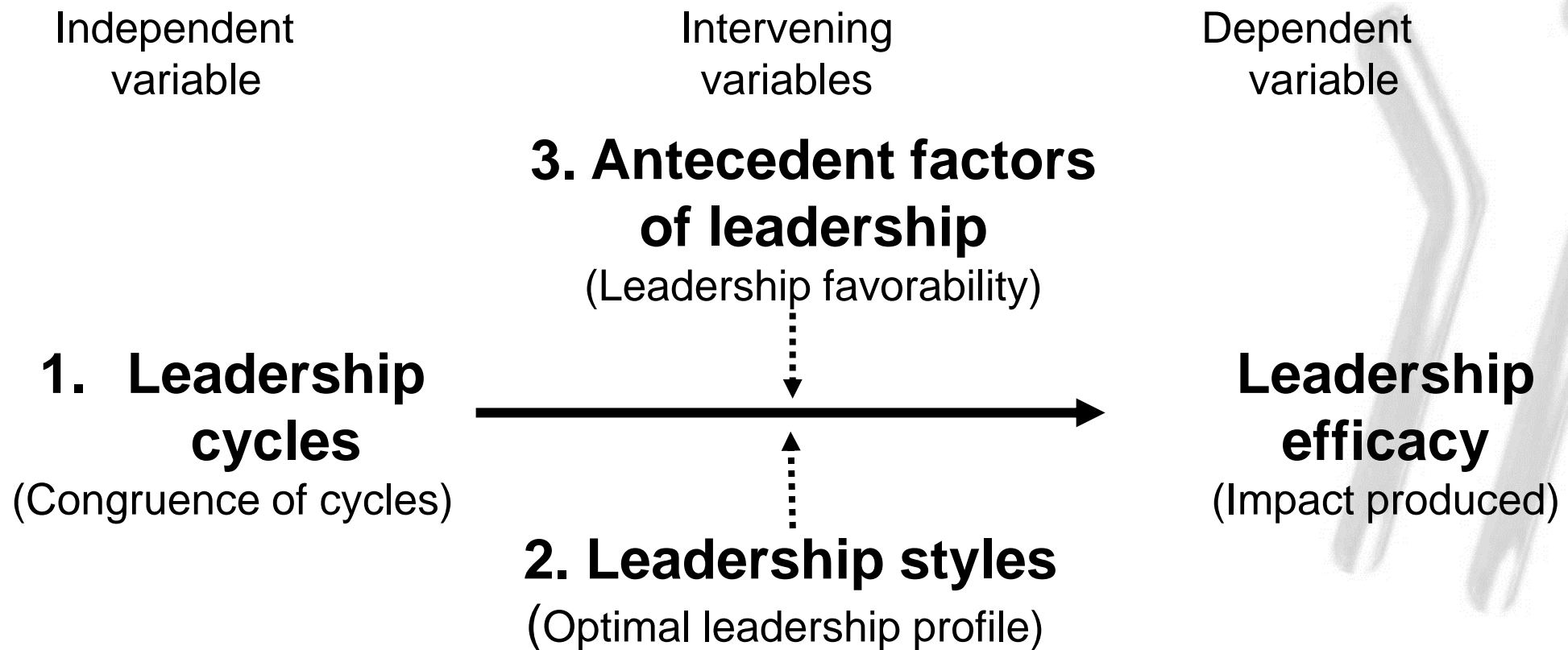
Contexts of study

- ✓ Sports and physical exercise (e.g., coaches, technical staff, athletes)
- ✓ Teaching (e.g., teachers, students)
- ✓ Companies (e.g., managers, employees)
- ✓ (...)





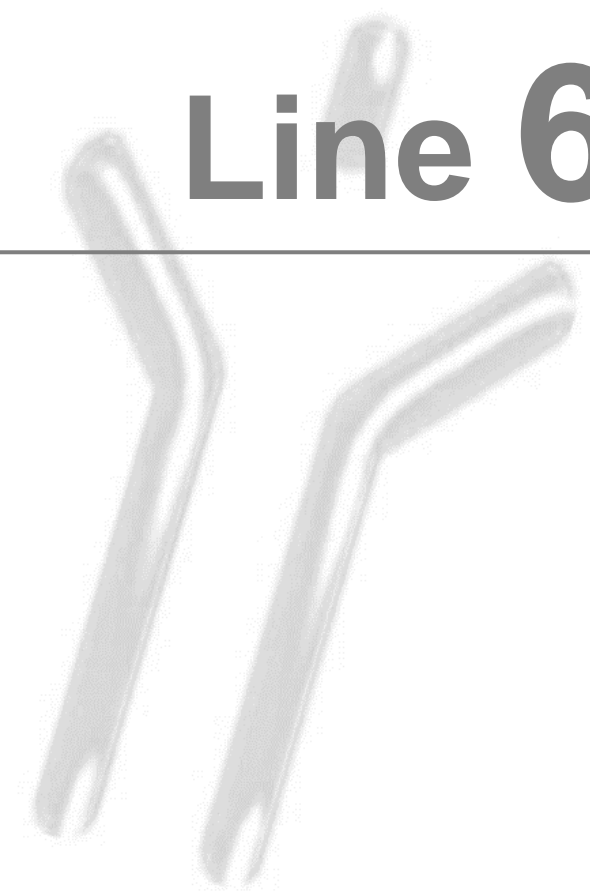
Leadership Efficacy Model





Line 6

Teamwork



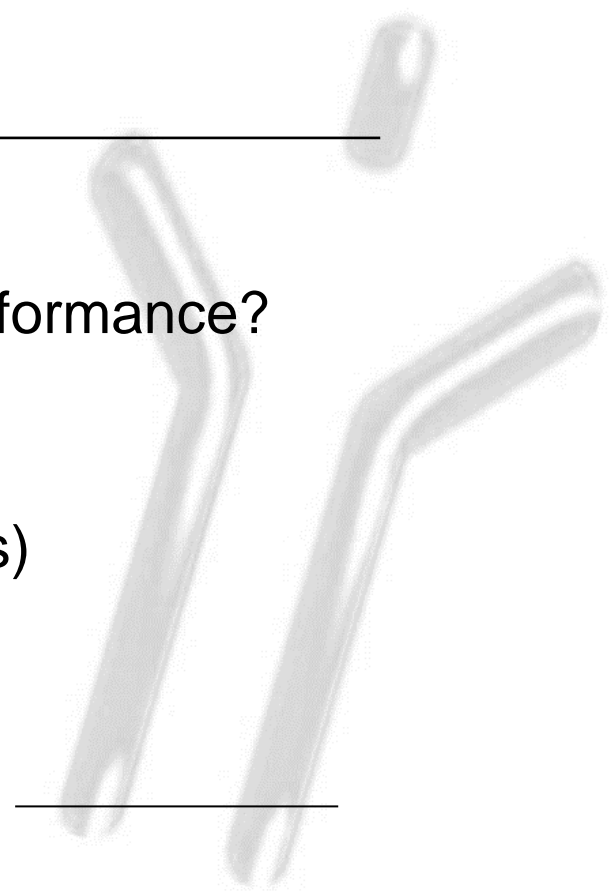


Line 6 | Teamwork

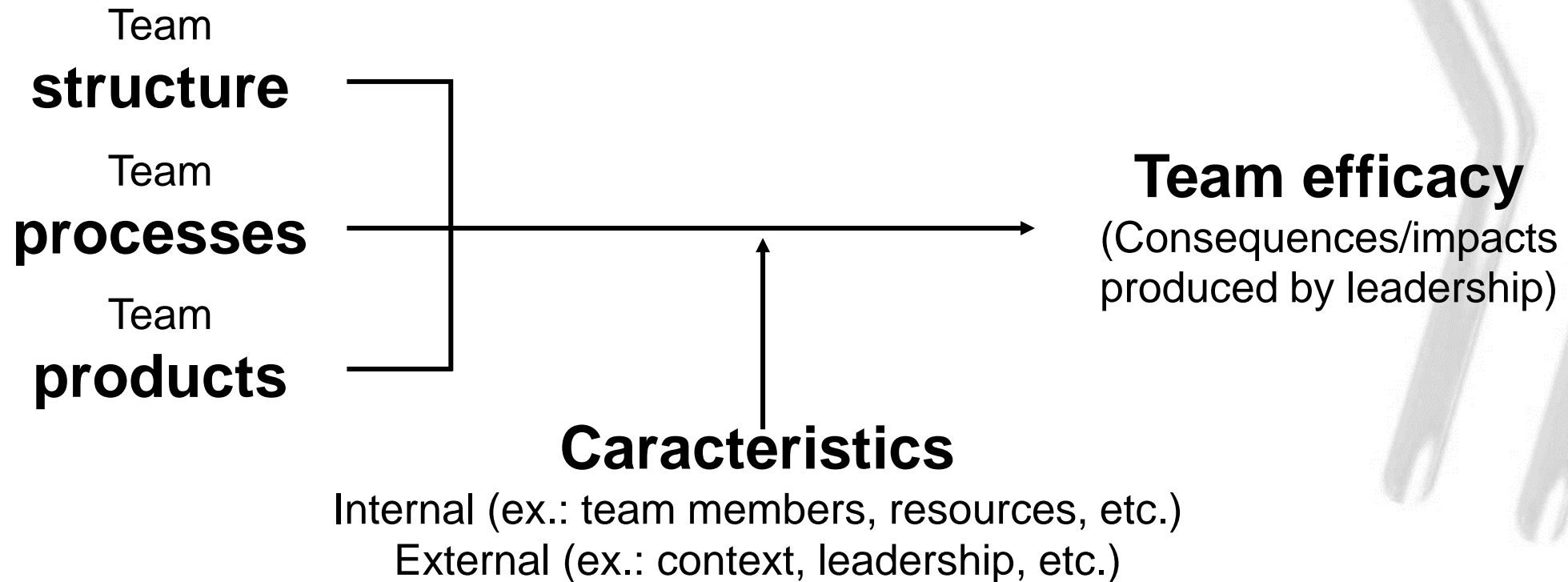
- Which factors explain the **efficacy** of teams?
- What is the importance of **training** teamwork skills in human performance?

Contexts of study

- ✓ Sports and physical exercise (e.g., coaches, technical staff, athletes)
- ✓ Teaching (e.g., teachers, students)
- ✓ Companies (e.g., managers, employees)
- ✓ (...)



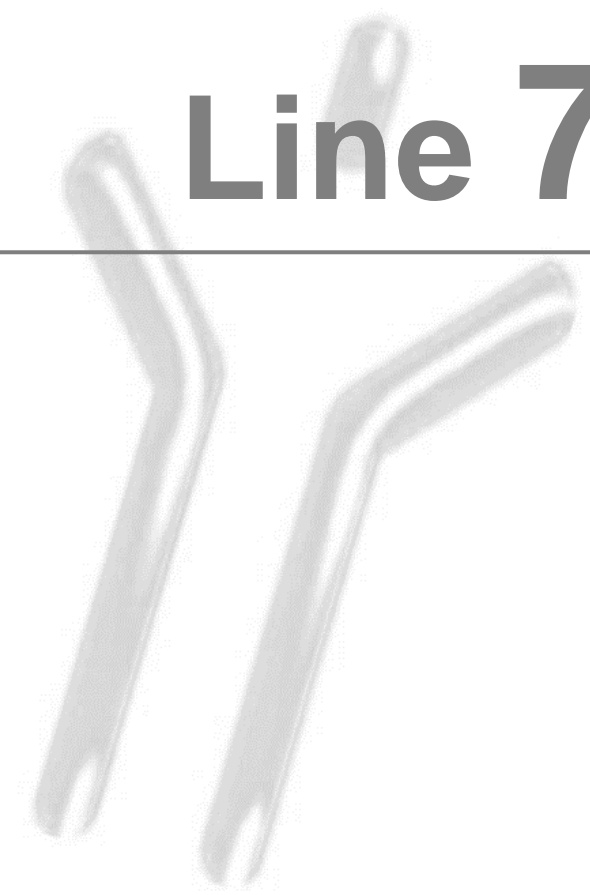
Teamwork Efficacy Model





Line 7

Wellbeing





Line 7 | Wellbeing

- What is the importance of psychological factors in the adoption of healthy **lifestyles**?
- What is the importance of psychological factors in the adoption of **active lifestyles** (physical exercise, youth sports, recreational sports, etc.)?

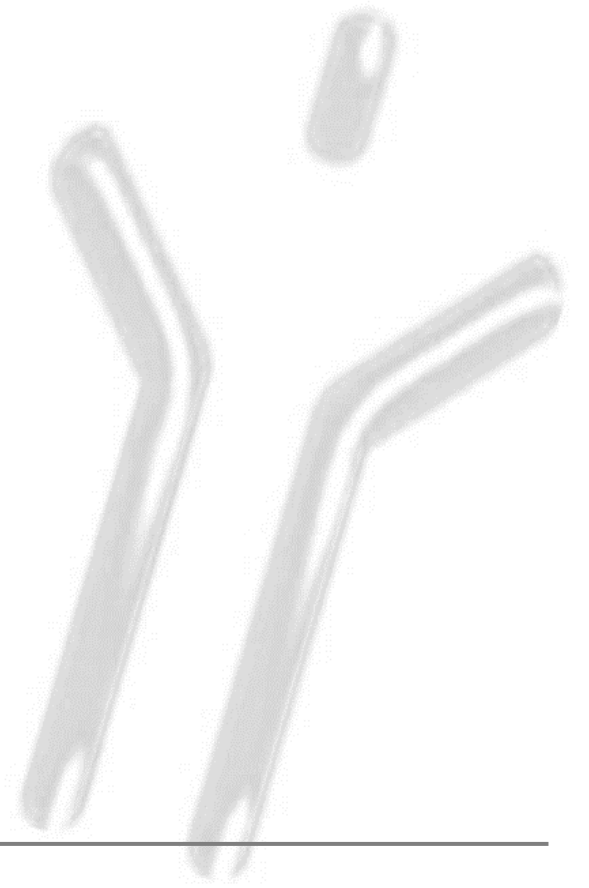
Contexts of study

- ✓ Gyms and sports academies
- ✓ Physical exercise instructors
- ✓ Physical exercise practitioners
- ✓ (...)





Collaborating with us





APHD Research group...

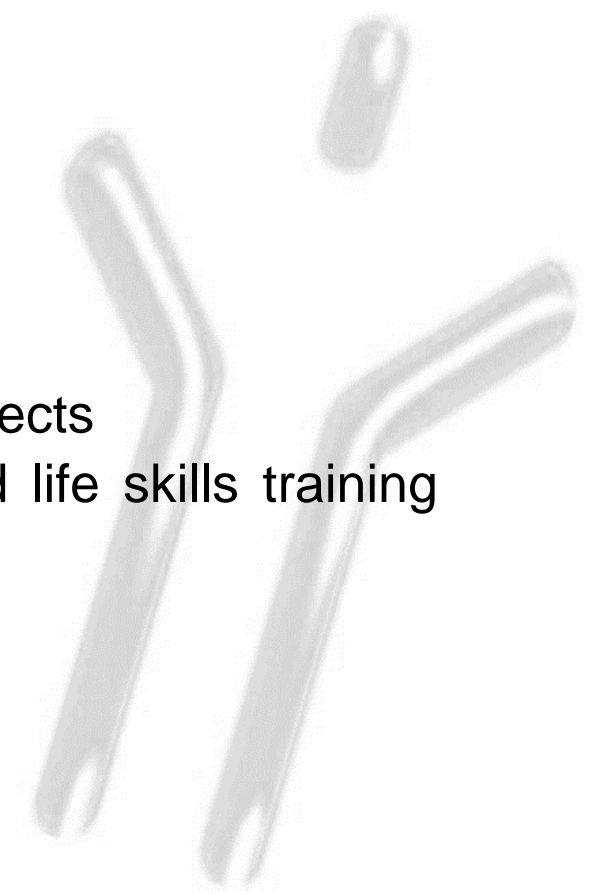
- ✓ Member (participate in APHD studies)
- ✓ Invited member (participate in APHD meetings)

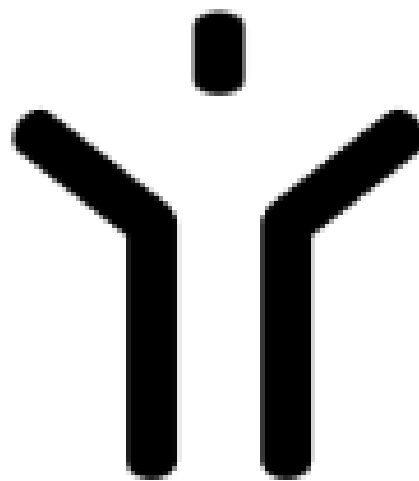
School of Life Skills...

- ✓ As a participant, by integrating our psychological and life skills training projects
- ✓ As a partner, by helping in the implementation of our psychological and life skills training projects

University of Minho, School of Psychology...

- ✓ PhD in Psychology
- ✓ Post-doctoral studies





Thank you for your attention!

More about us?



ARDH·GI

Adaptação, Rendimento
e Desenvolvimento
Humano

Research

| www.ardh.pt |
| ardh@psi.uminho.pt |



E·CV

Escola
Competências
de Vida

Intervention

| www.e-cv.pt |
| geral@e-cv.pt |