



# HOLMES PLACE ACADEMY



## CURSO DE TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO

Pessoas que pretendam obter a cédula profissional (TPTEF) para o exercício de funções técnicas em ginásios e health clubs (e similares), ou seja, para poderem aconselhar, prescrever e planear as atividades físicas e desportivas.



HOLMES PLACE  
ACADEMY

TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO

## CURSO DE ESPECIALIZAÇÃO TECNOLÓGICA 2017-2018

CET TÉCNICO(A) ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO

### O QUE É UM CET?

Curso de Especialização Tecnológica que confere o nível V de qualificação da União Europeia de acordo com a Portaria nº 782/2009 de 23 de julho e tem como objetivo promover o desenvolvimento das qualificações do público, dando acesso à cédula profissional de Técnico Especialista em Exercício Físico, criando assim recursos humanos válidos para integrar o mercado de trabalho.

*Enjoy the journey*





## HOLMES PLACE ACADEMY

### PODEREI FREQUENTAR O CET DE TEEF SE...

- for titular de um curso de ensino secundário ou de habilitação legalmente equivalente;
- tiver obtido aprovação em todas as disciplinas dos 10º e 11º anos e tendo estado inscrito no 12º ano de um curso de ensino secundário (ou de habilitação legalmente equivalente) não o tenha concluído;
- for titular de uma qualificação profissional do nível 3;
- for titular de um diploma de especialização tecnológica ou de um grau ou diploma de ensino superior e pretender a minha requalificação profissional.

### SENDO LICENCIADO(A) PODEREI OBTER EQUIVALÊNCIA A ALGUMAS DISCIPLINAS?

Sim. Esta equivalência poderá ser atribuída mediante a avaliação das faculdades a nós associadas.

### PORQUÊ OPTAR PELA TRAINING ACADEMY?

Com mais de 10 anos de experiência e elevados padrões de qualidade a Training Academy constitui um espaço único e moderno, totalmente equipado, com uma vasta equipa de formadores com um conhecimento profundo da realidade, procurando ir ao encontro das necessidades de cada pessoa. Integrada no grupo Holmes Place, a Training Academy possibilita aos formandos a utilização de ginásios equipados com materiais de última geração.

Entidade formadora nº1 na formação de personal trainers em Portugal e que te dá a possibilidade de integrar uma equipa experiente e líder de mercado após a conclusão do curso.





## HOLMES PLACE ACADEMY



TÉCNICO ESPECIALISTA EM EXERCÍCIO FÍSICO

### QUAIS OS HORÁRIOS DO CURSO E A SUA DURAÇÃO?

 HORÁRIO	DURAÇÃO
Laboral manhã > 2ª a 6ª das 8h30 - 14h	De 8 maio 2017 a 27 junho 2018
Laboral tarde > 2ª a 6ª das 14h - 19h30	De 8 maio de 2017 a 27 de junho 2018
Pós Laboral > 2ª a 6ª das 18h00 - 22h30 > sáb. das 9h30 - 16h30 > dom. das 10h30- 15h30	De 8 maio de 2017 a 10 de maio 2018

*Enjoy the journey*





# HOLMES PLACE ACADEMY



## LOCAIS

### ONDE SE REALIZA O CURSO?

Local de formação: Holmes Place Miraflores.  
Local de estágio: Holmes Place Lisboa.



*Enjoy the journey*



# HOLMES PLACE ACADEMY

## QUAIS OS CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS?



### MÓDULOS E CARGA HORÁRIA

	MÓDULOS	CARGA HORÁRIA
FORMAÇÃO GERAL E CIENTÍFICA	LÍNGUA PORTUGUESA	50
	LÍNGUA INGLESA	50
	ESTATÍSTICA DESCRITIVA	25
FORMAÇÃO TECNOLÓGICA	FISIOLOGIA DO EXERCÍCIO FÍSICO	25
	INTRODUÇÃO À BIOMECÂNICA E ANATOMIA FUNCIONAL	25
	NUTRIÇÃO E SUPLEMENTAÇÃO	25
	PRIMEIROS SOCORROS NO EXERCÍCIO FÍSICO	25
	SAÚDE PÚBLICA E ATIVIDADE FÍSICA	25
	PSICOLOGIA DO EXERCÍCIO	25
	PEDAGOGIA DO EXERCÍCIO	25
	TÉCNICAS DE NEGOCIAÇÃO E VENDA EM FITNESS	25
	COACHING E COMUNICAÇÃO	25
	GESTÃO DE ESPAÇOS DE FITNESS	25
	ÉTICA, DEONTOLOGIA E LEGISLAÇÃO DO FITNESS	25
	METODOLOGIA DAS ATIVIDADES DE GRUPO	50
	METODOLOGIA DAS ATIVIDADES DE MUSCULAÇÃO E CARDIOFITNESS	50
	METODOLOGIA DAS ATIVIDADES EM MEIO AQUÁTICO	50
	METODOLOGIA DAS ATIVIDADES BODY & MIND	50
	METODOLOGIA DE TREINO PERSONALIZADO	50
	METODOLOGIA DA ATIVIDADE FÍSICA COM POPULAÇÕES ESPECIAIS	50
	METODOLOGIA DAS ATIVIDADES DE OUTDOOR FITNESS	50
	AVALIAÇÃO E PRESCRIÇÃO DO EXERCÍCIO	50
	APLICAÇÕES INFORMÁTICAS NA ÓTICA DO UTILIZADOR	25
QUALIDADE DE SERVIÇOS E SATISFAÇÃO DOS CLIENTES	25	
FORMAÇÃO EM CONTEXTO DE TRABALHO (ESTÁGIO PROFISSIONAL)*		400

\*ESTÁGIO OBRIGATÓRIO

PARA MAIS ESPECIFICAÇÕES CONSULTA O CATÁLOGO NACIONAL DE QUALIFICAÇÕES

[HTTP://WWW.CATALOGO.ANQEP.GOV.PT/](http://www.catalogo.anqep.gov.pt/)

*Enjoy the journey*





## HOLMES PLACE ACADEMY

### TENHO DIREITO AO ESTATUTO TRABALHADOR-ESTUDANTE?

Sim. Considera-se trabalhador-estudante o trabalhador que frequenta qualquer nível de educação escolar em instituição de ensino ou curso de formação profissional ou programa de ocupação temporária de jovens, com duração igual ou superior a seis meses. (aprovado pela Lei n.º 07/2009, de 12 de Fevereiro)

### QUE SAÍDAS PROFISSIONAIS ME CONFERE?

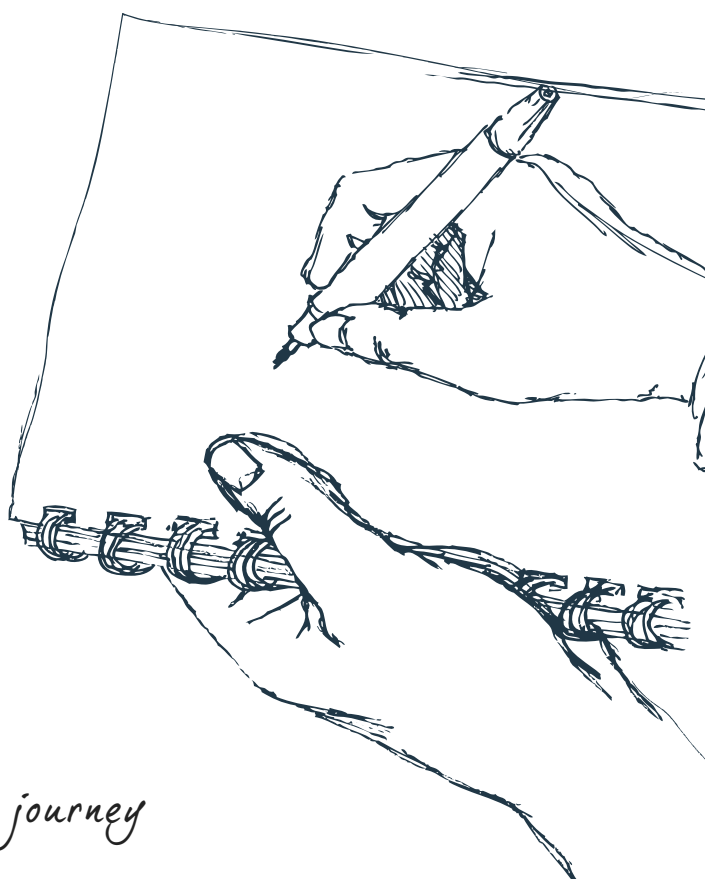
Com esta formação terás acesso à cédula profissional de Técnico Especialista em Exercício Físico, o que te dará a possibilidade de trabalhar em ginásios e health clubs. Caso pretendas dar continuidade aos estudos poderás também candidatar-te ao Ensino Superior com acesso a vagas especiais cedidas pelas universidades com as quais temos parceria.

### EMPREGABILIDADE?

A Training Academy é a única entidade formadora e empregadora, pelo que após a conclusão do curso com aprovação, poderás ter o teu lugar numa equipa Holmes Place.

### COMO ME POSSO INSCREVER?

Para efetuares a tua inscrição entra em contacto com a Training Academy através do email: [academy@holmesplace.pt](mailto:academy@holmesplace.pt) ou pelo telefone: 210414090.





# HOLMES PLACE ACADEMY

## OS NOSSOS FORMADORES



### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

*Ana  
Rita Dourado*

#### FORMAÇÃO PRINCIPAL

Pós-graduação em ensino e interculturalidade e língua e cultura portuguesa (iclp-flul);  
Licenciatura em língua e cultura portuguesa (iclp-flul);

#### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Docente de Línguas e Cultura Portuguesa (FLUL);  
Formadora de Linguagem e Comunicação (UAL);  
Diretora de Estudos (CILP-UCS)

*António  
Teixeira*

#### FORMAÇÃO PRINCIPAL

MBA em Gestão de Negócios e Liderança (UAL); Licenciatura em Direito (ULL)

#### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Director de Recursos Humanos Empark

*Bruno  
Nunes*

#### FORMAÇÃO PRINCIPAL

12º Ano Curso de Desporto CEFAD - Prescrição e Exercício

#### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Holmes Place: Personal Trainer;  
Fitness manager Diretor comercial;  
Club manager ;  
Advisor Holmes Place Portugal

*Cláudia  
Miguel*

#### FORMAÇÃO PRINCIPAL

Licenciatura em Psicologia (FP-UL);  
Mestrado em Psicologia Social e das Organizações (ISCTE)

#### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Formadora nas áreas comportamentais e de Gestão de Recursos Humanos (IFH); Consultora em Gestão de Recursos Humanos (IFH); Docente Universitária (IPS, INUAF, ISLA)

*Débora  
Jorge*

#### FORMAÇÃO PRINCIPAL

Licenciatura em enfermagem;  
Certificação em SVBV, SAVC, DAE

#### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Enfermeira SAMS;  
Enfermeira medicina no trabalho;  
Formadora em SBV

*Edgar  
Borja*

#### FORMAÇÃO PRINCIPAL

Mestrando em Populações Especiais (ESDRM); (Pós-graduação Exercício e Saúde (ESDRM-IPS); Licenciatura em Desporto, variante Condição Física (ESDRM-IPS)

#### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Personal Trainer desde 2004;  
Master Trainer HP Alvalade

*Enjoy the journey*







HOLMES PLACE  
ACADEMY

OS NOSSOS FORMADORES



EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

*Flávio  
Ferreira*

**FORMAÇÃO PRINCIPAL**

Mestrado em Microbiologia Aplicada; Licenciatura em Biologia

**EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL**

Personal Trainer desde 2013

*Isabel  
Carepa*

**FORMAÇÃO PRINCIPAL**

Formanda no Curso Técnicas Manipulativas e Osteopáticas (ITS); Licenciatura em Ciências do Desporto - Menção Educação Física e Desporto Escolar (FMH-UTL)

**EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL**

Personal Trainer desde 2008; Master Trainer - HP AMO, DDC; Fitness Manager Trainee

*Madalena  
Mascarenhas*

**FORMAÇÃO PRINCIPAL**

Pós-graduação em coaching psicológico (FP-UL); Mestrado em Psicologia Social e das Organizações (ISPA); Licenciatura em Ciências Psicológicas (ISPA)

**EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL**

Consultora na OPP; Formadora (Holmes Place Training Academy; Associação de Futebol de Lisboa e Associação de Futebol de Setúbal); coordenadora do departamento de Psicologia de Andebol e Futsal (SCP); Psicóloga desde 2006

*Marco  
Seixo*

**FORMAÇÃO PRINCIPAL**

Pós-graduação em Gestão Aplicada (SBE-UNL); Licenciatura em Educação Física e Desporto (FEFD-ULHT)

**EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL**

Personal Trainer e Instrutor de Aulas de Grupo (Airfit, Power Jump; Body Pump) desde 2004; Sales Team Leader (2015 a 2016; Group Exercise Leader Holmes Place (2010 a 2014)

*Maria Antonieta  
Fernandes*

**FORMAÇÃO PRINCIPAL**

Mestranda em Teaching English as Foreign Language (Espanha); Licenciatura em Inglês/ Alemão (UCP)

**EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL**

Trainer na Equipa Alemã (Arvato Portugal); Formadora de Inglês, Coordenadora pedagógica, Professora de Inglês (Grupo Nabeiro/Delta Cafés), Professora de Espanhol e Alemão (St. Peter's School)

*Marta  
Mourão*

**FORMAÇÃO PRINCIPAL**

Mestrado em Saúde Pública (ENSP-UNL); Licenciatura em Ciências da Nutrição (FCNA-UP)

**EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL**

Nutrition Support no Holmes Place desde 2014; Nutricionista no Holmes Place desde 2013





# HOLMES PLACE ACADEMY

## OS NOSSOS FORMADORES



### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

*Nuno  
Silva*

#### FORMAÇÃO PRINCIPAL

Pós-graduação em Exercício Físico para Adultos e Sêniores (Espanha); Licenciatura em Ciências do Desporto, menção Educação Física e Desporto Escolar (FMH-UL)

#### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Group Exercise Division  
Coordinator - HP Innovation Center;  
Academy Master Trainer - HP  
Training Academy

*Paula  
Madeira*

#### FORMAÇÃO PRINCIPAL

Certificada em "Coaching Deportivo" (TISOC Barcelona); Licenciatura Psicologia Clínica (ISPA)

#### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Executive & Sport Coach; Psicóloga e Coach do Centro de Medicina Desportiva de Lisboa e da Cunha e Silva Tennis Academy; Docente Universitário (UAL)

*Paula  
Paz*

#### FORMAÇÃO PRINCIPAL

Curso Superior em Dança (Conservatório de Dança de Lisboa); Curso de Pilates.

#### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Personal Trainer e Group Trainer de Pilates

*Paula  
Santos*

#### FORMAÇÃO PRINCIPAL

Pós-Graduação em Osteopatia Visceral (ISLA); Curso Geral de osteopatia (IMT); Licenciatura Curso de Condição Física e Saúde (ESDRM)

#### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Personal trainer e Group trainer desde 2004 (HP); Master trainer

*Pedro  
Fernandes*

#### FORMAÇÃO PRINCIPAL

Licenciatura em fisioterapia (ESSEM)

#### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Fisioterapeuta SLB - futsal e Rugby; Coordenador do projeto de Fisioterapia (HP); Formador e Coordenador Nacional do gabinete de Socorrismo da Assistência Médica Internacional

*Sara  
Gil*

#### FORMAÇÃO PRINCIPAL

Licenciatura em Ensino da Matemática (FC-UL)

#### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Professora de ensino Secundário de matemática desde 2005

*Enjoy the journey*





# HOLMES PLACE ACADEMY

## OS NOSSOS FORMADORES



### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

*Sérgio  
Gaitas*

#### FORMAÇÃO PRINCIPAL

Doutoramento em Psicologia Educacional e Ciências da Educação (ISPA); Mestrado em Psicologia Educacional (ISPA); Licenciatura em Psicologia - ramo educacional (ISPA)

#### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Docente de Psicologia da Educação (ISPA); Coordenador Pedagógico (IPSS); Psicólogo; Investigador

*Sofia  
Silva*

#### FORMAÇÃO PRINCIPAL

Mestrado em Exercício e Saúde (FMH); Licenciatura em Ciências do Desporto - menção Educação Física e Desporto Escolar (FMH)

#### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Academy Master Trainer & Regional Master Trainer - HP Training Academy; Personal Trainer desde 2008; Autora de artigos científicos na Área do Exercício e Composição Corporal

*Teresa  
Viana*

#### FORMAÇÃO PRINCIPAL

Pós-graduação em Coaching (ULHT); Curso Internacional de Professores de Yoga Integral (Associação de Yoga Integral de Portugal)

#### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Personal Trainer de Yoga a Atletas; Professora de Yoga desde (HP, Corinthia, Real Villa Itália Cascais)

*Tiago  
Lopes*

#### FORMAÇÃO PRINCIPAL

Mestrado em Organização, Gestão e Administração de Entidades e Organizações Desportivas (Espanha); Licenciatura em Ciências do Desporto - menção Educação Física e Desporto Escolar (FMH)

#### EXPERIÊNCIA PROFISSIONAL

Treinador Olímpico (Projeto Olímpico Rio 2016); Coordenador e Professor de Judo (Vitória Futebol Clube); Formador em Curso de Treinadores de Judo Nível I; Personal Trainer (Escola de Judo Nuno Delgado)



HOLMES PLACE  
ACADEMY

*Enjoy the journey*