



OLYMPIA AI

Programa Executivo de IA & Produtividade para Alta Performance



Ranking | Top 40

European Business School
Executive Education



EXECUTIVE
EDUCATION



Índice



ISEG Executive Education



Olympia AI



Coordenação e Docência



Investimento



ISEG Executive Education



Sobre o ISEG



Localizada no **coração de Lisboa**, com instalações e espaços únicos, típicos de um monumento nacional, com excelentes condições de trabalho e um ambiente inspirador.



Com **mais de um século** a liderar a educação em economia e gestão em Portugal, o ISEG destaca-se como **uma das melhores escolas** de Economia e Gestão em Portugal.



O **maior e mais qualificado corpo docente** em Economia e Gestão em Portugal, incluindo executivos com experiência valiosa no campo.



O grupo de **alumni** mais prestigiado nos campos da Economia e Gestão em Portugal.



Mais de **5000 estudantes**, dos quais 20% são internacionais e de mais de 70 nacionalidades.



Sobre o ISEG Executive Education

**KNOWING
IS SHARING.**

OPEN MINDS. GRAB THE FUTURE.



"**Triple crown**" business school com as acreditações AMBA, AACSB e EQUIS, um status que menos de 1% das Business Schools no mundo possuem;



O **maior portfólio** de programas académicos em Portugal, com a maior diversidade de áreas de especialização



Uma das **TOP 40 Business Schools** no mundo para Executive Education e foi a mais alta entrada de Business Schools europeias no ranking do Financial Times.

Soluções Criadas em Parceria

O sucesso do processo de desenvolvimento é o nosso sucesso.

Nesse sentido, trabalhamos em estreita articulação com o parceiro para obter os melhores resultados nas diferentes fases do projeto.



1. Diagnóstico

Fase de conhecimento mútuo e recolha de informação global (compreensão do negócio, setor, necessidades e desafios) e específica para a realização da proposta (destinatários, ponto de partida, objetivos e definição de sucesso do projeto).



2. Co-Design

Com base no diagnóstico, desenhamos uma solução ajustada às necessidades do grupo a envolver e da organização, conjugando rigor académico e experiência empresarial.



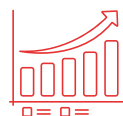
3. Customização de conteúdos

Após a aprovação global do projeto, nesta fase são realizadas reuniões com os SME (Subject Matter Experts) da organização para garantir que os conteúdos estão em consonância com a realidade da empresa.



4. Entrega do projeto

Nesta fase decorrem as diferentes atividades que compõem o projeto e que podem decorrer ao longo de vários meses.



5. Avaliação & Feedback Loop

O processo formativo é monitorado em contínuo tendo em vista o seu aperfeiçoamento. No final e com base no feedback recolhido, é produzido um relatório de avaliação que servirá de base à reunião de debriefing do projeto e ajustamentos em futura colaboração.

“ A IA não substituirá os humanos, mas os humanos que souberem usá-la substituirão os que não sabem”.

Kai-Fu Lee

OLYMPIA AI

**Programa Executivo de IA &
Produtividade para Alta
Performance**



No alto rendimento, todos treinam duro.
Todos fazem sacrifícios.
Todos querem ganhar.

Mas no momento decisivo...
não ganha quem treinou mais.
Ganha quem decide melhor.

Ganha quem vê antes dos outros.
Ganha quem encontra uma vantagem onde ninguém estava a olhar.

Hoje, essa vantagem... já não é só física.
É mental.
É estratégica.
É tecnológica.

A Inteligência Artificial não substitui o atleta.
Amplifica-o.
Acelera o seu pensamento.
Expande a sua capacidade de decisão.

E quando isso acontece... o jogo muda.
Não se trata de tecnologia. Trata-se de evolução.

Bem-vindos ao próximo nível da performance.





OLYMPIA **AI**

INTELIGÊNCIA. PERFORMANCE. FUTURO.

O futuro do desporto
não será vencido apenas
com força.

Será vencido com inteligência.

Programa Executivo de IA & Produtividade para Alta Performance

Enquadramento

O desporto de alta competição vive de pequenas vantagens marginais.

Hoje, a Inteligência Artificial representa uma dessas vantagens – ainda pouco explorada, mas com impacto direto no desempenho, foco e gestão de carreira.

Este programa foi desenhado especificamente para atletas olímpicos portugueses, com o objetivo de integrar ferramentas de IA no seu dia-a-dia, de forma prática, simples e orientada a resultados.

A Inteligência Artificial será um fator diferenciador nos próximos anos. Este programa permite posicionar os atletas portugueses na linha da frente dessa transformação – com ferramentas práticas, acessíveis e orientadas para resultados.



Programa Executivo de IA & Produtividade para Alta Performance

Objetivo do Programa

Capacitar atletas para utilizarem Inteligência Artificial como ferramenta de alta performance, permitindo:

- ✓ Melhorar a produtividade pessoal e gestão de tempo
- ✓ Apoiar a preparação e análise de tarefas
- ✓ Reforçar a tomada de decisão
- ✓ Desenvolver competências úteis dentro e fora da carreira desportiva

Este programa não é um curso técnico de IA.

É um programa de:

- ✓ Alta performance
- ✓ Otimização pessoal
- ✓ Vantagem competitiva aplicada ao desporto, à vida profissional e vida pessoal dos atletas



Dimensão do Programa: 50 participantes

Estrutura do Programa:

- 1 sessão presencial no início do programa
- 5 sessões online (2h cada)
 - 3 obrigatórias
 - 2 opcionais
- 1 sessão presencial no final do programa (que será desdobrada em dois grupos de 25 participantes cada)

O programa combina:

- **Fundamentos sólidos**
- **Aplicação prática contínua**
- **Um momento final de alta intensidade e impacto**

Criando uma experiência alinhada com a mentalidade e exigência da alta competição.

OLYMPIA AI

Programa Executivo de IA & Produtividade para Alta Performance



Metodologia

O programa assenta em três princípios:

01

**Aplicação prática
imediate**

Sem teoria
excessiva – foco
em utilização real

02

**Adaptado ao
Contexto**

Exemplos e
exercícios
adaptados à
realidade dos atletas

03

**Aprendizagem
ativa**

Experimentação,
desafios e
trabalho em grupo



OLYMPIA AI

Programa Executivo de IA & Produtividade para Alta Performance

Conteúdos Principais

Introdução à IA aplicada ao desempenho
Utilização de assistentes como ChatGPT no dia-a-dia
Técnicas de produtividade com IA
Apoio à preparação competitiva
Estratégia pessoal e comunicação

Resultados Esperados

No final do programa, os participantes serão capazes de:

- ✓ Utilizar IA de forma autónoma e estratégica
- ✓ Criar sistemas pessoais de produtividade
- ✓ Aplicar IA no treino, competição e vida profissional
- ✓ Identificar oportunidades de melhoria contínua

***“A inteligência artificial é a
nova eletricidade.”***

Andrew Ng

Programa Executivo de IA & Produtividade para Alta Performance

O programa está estruturado como uma learning journey composta por três momentos:

Foundations

O primeiro momento do programa tem como objetivo criar uma base sólida de compreensão sobre Inteligência Artificial, através de uma abordagem dinâmica, prática e interativa. São explorados os conceitos fundamentais de IA, com recurso a metodologias de gamificação (ex: quizzes interativos como Kahoot), que permitem não só introduzir os temas de forma acessível, mas também consolidar o conhecimento de forma envolvente.

Durante esta sessão, os participantes irão:

- Compreender os princípios base da IA e o seu impacto no desempenho
- Aprender a estruturar prompts eficazes, maximizando o potencial das ferramentas
- Conhecer o ecossistema de ferramentas disponíveis e perceber o que cada uma faz melhor
- Assistir a demonstrações práticas com aplicação direta ao contexto dos atletas
- Realizar exercícios curtos para aplicação imediata dos conceitos

Sessões Online (Aprofundamento)

A segunda etapa consiste num conjunto de sessões online que visam aprofundar a utilização da IA de forma estruturada e aplicada ao dia-a-dia dos participantes. O programa inclui **três sessões core obrigatórias**, focadas em:

- Pensamento estruturado com IA
- Produtividade pessoal aumentada
- Criação de workflows, automações e agentes de IA

Estas sessões permitem aos participantes desenvolver sistemas mais avançados de utilização da IA, promovendo eficiência, consistência e autonomia. Adicionalmente, o programa inclui **duas sessões opcionais**:

- IA aplicada ao desempenho desportivo**, focada em análise, estratégia e preparação competitiva
- IA para marca pessoal e carreira**, orientada para comunicação, posicionamento e oportunidades futuras

Esta flexibilidade permite adaptar o programa às necessidades específicas de cada atleta.

Olimpícos de IA (Aplicação e Competição)

O programa culmina num momento final presencial altamente dinâmico e diferenciador: os **Olimpícos de IA**.

Nesta fase, os participantes são desafiados a aplicar, em tempo real, todas as competências adquiridas ao longo do programa.

Serão criados cenários concretos de aplicação (ex: preparação de competição, resolução de problemas de desempenho, criação de estratégias), onde os atletas, organizados em equipas, terão de:

- Utilizar ferramentas de IA de forma estratégica

Resolver desafios em tempo limitado
Demonstrar capacidade de execução, criatividade e eficiência
Esta etapa promove não só a consolidação do conhecimento, mas também o espírito competitivo, a colaboração e a confiança na utilização prática da IA.

OLYMPIA AI

Programa Executivo de IA & Produtividade para Alta Performance



Estrutura do Programa (1/4)

DIA 1

Sessão	Tempo	Atividade	Docente
Kickoff Presencial	9h00 – 9h30	Welcome	AAOP
Lição 1: O que é IA (sem “tecnês”)	9h30 – 11h00	Masterclass sobre os principais temas e conceitos de IA mas através de uma gamificação em sala	Joana Santos Silva
Coffee-Break	11h00 – 11h30		
Lição 2: Casos aplicados de IA	11h30 – 13h00	Demonstrações Práticas de Ferramentas e Aplicações (ao vivo)	Pedro Janela

OLYMPIA AI

Programa Executivo de IA & Produtividade para Alta Performance



Estrutura do Programa (2/4)

DIA 1

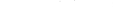
Sessão	Tempo	Atividade	Docente
Atividade Antes vs Depois com IA	14h30 - 16h30	Cada atleta resolve uma tarefa com e sem IA	Joana Santos Silva + Pedro Janela
Coffee-Break	16h30-17h00		
Lição 3: Aplicando IA no meu dia-a-dia	17h00 - 19h00	Boas práticas de produtividade individual usando ferramentas de IA	Joana Santos Silva + Pedro Janela

Estrutura do Programa (3/4)

Online

Sessão	Tempo	Atividade
		
Sessão 1: Pensar com IA	2 horas	• Como dar instruções (prompting) • Estrutura mental: pedir, iterar, melhorar • IA como parceiro de raciocínio
Sessão 2: Produtividade pessoal aumentada	2 horas	• Gestão de agenda • Automação de tarefas • Preparação de competições
Sessão 3: Workflows e Agentes de IA	2 horas	• Entendimento sobre workflows e agentes • Criação de “sistemas pessoais de IA”
Sessão 4 (opcional): IA no desempenho desportivo	2 horas	• Análise de treinos • Estratégia competitiva • Visualização mental assistida por IA
Sessão 5 (opcional): IA e Marca pessoal e carreira	2 horas	• Comunicação • Redes sociais

Programa Executivo de IA & Produtividade para Alta Performance



OLYMPIA AI
INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL
PARA ATLETAS DE ALTA PERFORMANCE

Sessão



Tempo



Atividade



Docente

Formato:

- Equipas (3-5 pessoas)
- Tempo limitado
- Uso livre de ferramentas como ChatGPT



Critérios de Avaliação

- Qualidade do output
- Criatividade
- Uso inteligente da IA
- Clareza de raciocínio
- Tempo

9h00- 18h00

Nota: esta sessão será desdobrada e decorrerá para grupos de até 25 participantes

Tipos de Provas

- ## 1. ⚡ Velocidade + Eficiência

Criar plano semanal de treino completo em 15 min

- ## 2. 🎯 Qualidade

Resolver um problema real (ex: quebra de performance)

- ### 3. 🎨 Criatividade

Criar estratégia de marca pessoal ou campanha

- #### 4. 🧠 Estratégia

Simular competição e decisões táticas

Joana Santos
Silva + Pedro
Janela

OLYMPIA AI

Programa Executivo de IA & Produtividade para Alta Performance



Momento Diferenciador: “Olimpícos de IA”

O programa culmina com uma sessão presencial prática e dinâmica:

Desafio em equipas onde os participantes:

- Resolvem problemas reais usando ferramentas de IA
- São avaliados por rapidez, qualidade e criatividade
- Aplicam os conhecimentos adquiridos ao longo do programa

Este momento reforça:

- Espírito competitivo
- Aplicação prática
- Engagement e retenção do conhecimento



OLYMPIA AI

**Programa Executivo de IA &
Produtividade para Alta Performance**

A próxima vantagem competitiva não é física.
É inteligência.



Ganhos Esperados

- Pensar mais rápido e com mais clareza
- Tomar melhores decisões sob pressão
- Ganhar tempo e foco no que importa
- Criar sistemas pessoais de alta performance
- Potenciar o desempenho dentro e fora da competição
- Ganhar uma nova vantagem competitiva

OLYMPIA AI Programa Executivo de IA & Produtividade para Alta Performance



O programa culmina num momento final de elevada energia e envolvimento: os **Olimpícos de IA**, uma experiência competitiva onde os participantes são desafiados a aplicar, em tempo real, tudo o que aprenderam.

Neste ambiente gamificado, os Atletas enfrentam desafios práticos baseados em cenários reais. Ao longo das provas, as equipas acumulam pontuações com base em:

- Qualidade das soluções
- Velocidade de execução
- Criatividade na utilização da IA
- Clareza e impacto dos resultados

No final, os melhores desempenhos são reconhecidos no **Podium AI**, um momento simbólico que celebra não só os vencedores, mas também a capacidade de adaptação, aprendizagem e inovação demonstrada ao longo do programa.

Este momento irá reforçar:

- O **espírito competitivo** natural dos atletas
- A **aprendizagem** através da **experiência** (“learning by doing”)
- O lado dinâmico, envolvente e criativo da utilização da IA, criando uma memória forte, diferenciadora e alinhada com a cultura de alta performance.



Mais do que uma formação, este programa representa:

- Treino de altaperformance com IA
- Vantagem competitiva real
- Sistema de produtividade para atletas de elite

PODIUM AI

APRENDER. APLICAR. **SUPERAR.**



PENSA
MAIS RÁPIDO



DECIDE
MELHOR



FOCA NO QUE
IMPORTA



CRIA ESTRATÉGIAS
INTELIGENTES



USA IA COMO
ALIADA



GANHA VANTAGEM
COMPETITIVA



CONHECER

Explora o potencial
da IA



PRATICAR

Aplica em desafios
reais



VENCER

Transforma conhecimento
em resultados

O FUTURO DA PERFORMANCE

COMEÇA AGORA.

“

Knowledge isn't power until it
is applied”.

Dale Carnegie

COORDENAÇÃO E DOCÊNCIA





COORDENADORA & DOCENTE

Joana Santos Silva

CEO do ISEG Executive Education

CEO do ISEG Executive Education e Diretora do MBA do ISEG Executive Education. Assessora da Presidência do ISEG para **Desenvolvimento Estratégico** e Professora de Estratégia, Transformação Digital, Marketing e Marketing Digital.

PhD em **Gestão com Especialização em Estratégia**. MBA pela Católica-Nova e Licenciada em Ciências Farmacêuticas pela Universidade de Coimbra. Pós-graduada pela Kellogg School of Management.

Desempenhou funções como Membro da Administração como Senior Director for Strategy and Advancement na CATOLICA-LISBON. Diretora de programas de Formação de Executivos nas áreas de gestão estratégica, marketing, gestão comercial e na área da saúde.

Membro da Direção da Make-a-Wish Portugal. Foi distinguida com o **prémio Dona Antónia Adelaide Ferreira**, que anualmente premeia uma mulher Portuguesa que se tenha destacado pelo seu espírito empreendedor e capacidade de gestão. Exerceu funções de Investigação e Desenvolvimento, Strategic Marketing & Planning and Business Development na indústria farmacêutica.

DOCENTE

Pedro Janela

Professor Convidado do ISEG, Chairman e cofundador do WYgroup

Chairman, cofundador e sócio do WYgroup, o maior grupo de Marketing Tecnológico focado na Experiência do Cliente a operar em Portugal.

Professor convidado do ISEG - Universidade de Lisboa, nas áreas de Estratégia, Inovação e Marketing Digital em programas de Pós-Graduação e Educação Executiva.

Professor do MBA em Inovação e Transformação Digital no e MBA da HEG, em Friburgo, Suíça. Orador principal em múltiplos eventos relacionados com inovação, empreendedorismo e tecnologia.



“

Some people dream of success,
while other people get up every
morning and make it happen.”

Wayne Huizenga

INVESTIMENTO





Top 50 Worldwide

Knowledge to Shape the Future



Rankings



Triple Crown Accreditation



**OPEN MINDS.
GRAB THE FUTURE.**