



Jessica Ennis-Hill

ATLETA OLÍMPICO · CELEBRIDADE · PERSONALIDADE DO DESPORTO

As organizações sabem que precisam de líderes capazes de agir sob pressão, mas a maioria não dispõe de um quadro fiável para desenvolver essa capacidade. Lidar com as expectativas do público enquanto se gerem lesões, incertezas e a reinvenção constante não é uma metáfora de liderança — é uma disciplina vivida. As equipas que não conseguem recuperar rapidamente de um revés, ou que ficam paralisadas quando as condições mudam, estão a carregar um risco estrutural que a maioria dos líderes seniores ainda não identificou.

Dame Jessica Ennis-Hill — campeã olímpica de heptatlo que se tornou empresária e apresentadora — ajuda as organizações a compreender como se manifesta o alto desempenho disciplinado nas condições mais difíceis, recorrendo a uma carreira marcada por regressos, preparação meticulosa e liderança sob a máxima pressão pública.

Biografia de Jessica Ennis-Hill em 2026

Por que razão as organizações recorrem a Jessica Ennis-Hill

- A sua experiência como rosto público de uns Jogos Olímpicos no seu país — carregando as expectativas nacionais enquanto geria a recuperação de uma lesão e uma competição multidisciplinar — oferece aos líderes um modelo concreto e testado sob pressão de compostura sob escrutínio que nenhum programa de formação consegue replicar.
- Como fundadora da Jennis, aplicou a metodologia do desporto de elite a um problema comercial — colmatar a lacuna de dados de género na ciência do desporto e do exercício físico —, o que lhe confere credibilidade em debates sobre a tomada de decisões baseada em evidências e inovação, e não apenas em conquistas pessoais.
- A sua perspetiva sobre a saúde e o desempenho das mulheres, apoiada pela colaboração clínica com a fisiologista Dra. Emma Ross e por uma empresa de femtech financiada, acrescenta substância às conversas sobre DEI e bem-estar que vai muito além da experiência vivida.
- Ela manteve uma plataforma pública de grande visibilidade após a reforma — analista principal da BBC ao longo de quatro ciclos olímpicos, colunista do Times, apresentadora de podcast —, o que significa que o público chega com reconhecimento e confiança já estabelecidos.
- A narrativa da sua carreira — lesão que ameaçou a carreira antes de Pequim 2008, ouro em Londres 2012, regresso da licença de maternidade ao ouro no Campeonato Mundial em 2015 — dá-lhe uma história específica e sequencial sobre recuperação e reinvenção que os

DISPONÍVEL PARA

- Compromisso Após o Jantar
- Palestras

TEMAS DE PALESTRAS DE JESSICA

- Bem-estar do Funcionário
- DEI (Diversidade, Equidade e Inclusão)
- Desempenho Máximo
- Empreendedorismo
- Saúde e Bem-estar

IDIOMAS: Chinês, Inglês

Líderes seniores consideram diretamente aplicável ao contexto organizacional.

Destaques da biografia

- Medalha de ouro olímpica no heptatlo, Londres 2012; medalha de prata, Rio 2016; tricampeã mundial de heptatlo; campeã europeia; campeã mundial de pentatlo em recinto fechado
- Nomeada DBE nas Honras de Ano Novo de 2017 pelos serviços prestados ao atletismo
- Prémio de Conquista ao Longo da Vida da Personalidade Desportiva do Ano da BBC, 2017 — segunda mulher e primeira mulher britânica a receber o prémio
- Fundadora da Jennis, uma plataforma de femtech que utiliza a tecnologia CycleMapping desenvolvida com a fisiologista da saúde feminina Dra. Emma Ross; angariou 1 milhão de libras em financiamento pré-semente, 2021
- Analista regular de atletismo da BBC: Jogos Olímpicos de 2020 e 2024, Campeonatos Mundiais de Atletismo de 2019, 2022 e 2023, Jogos da Commonwealth de 2018 e 2022
- Colunista do The Times; apresentadora do podcast *Gold Minds* (rede High Performance); autora da autobiografia *Unbelievable*
- Licenciada em Psicologia pela Universidade de Sheffield
- Nomeado na lista da Forbes dos 30 mais influentes com menos de 30 anos na Europa, 2016

Biografia

Jessica Ennis-Hill conquistou a medalha de ouro no heptatlo nos Jogos Olímpicos de Londres 2012, tendo sido designada publicamente como o rosto dos Jogos — carregando um nível de expectativa que poucos atletas, em qualquer nível, tiveram de gerir. O facto de ter apresentado uma das exposições mais completas da história da prova, depois de ter falhado completamente os Jogos de Pequim quatro anos antes devido a uma lesão, é a base de tudo o que ela transmite a um público empresarial.

O regresso após uma fratura por estresse que ameaçou a sua carreira, o retorno da licença de maternidade para conquistar o Campeonato Mundial em Pequim em 2015 e a medalha de prata no Rio em 2016 conferem à sua carreira uma estrutura específica — a reinvenção repetida sob pressão — que as organizações consideram mais útil do que um único triunfo. A disciplina por trás dessas atuações: preparação meticulosa, gestão da incerteza, desempenho no momento decisivo, é a essência do seu trabalho como palestrante.

Após a reforma, construiu uma segunda carreira com verdadeiro peso intelectual. Como fundadora da Jennis, identificou uma lacuna comercial e científica específica — a maioria das pesquisas sobre desporto e exercício é realizada em indivíduos do sexo masculino, deixando as mulheres sem orientação de treino baseada em evidências — e criou uma empresa de femtech para a resolver, em parceria clínica com a fisiologista Dra. Emma Ross e apoiada por investimento institucional. Esse trabalho insere-se num argumento mais amplo sobre o desempenho e a saúde femininas que ela desenvolveu como analista da BBC, colunista do Times e apresentadora de podcast.

Para as organizações, ela representa algo específico: uma profissional de alto desempenho que testou a ligação entre preparação, recuperação e execução em múltiplos momentos de grande importância e que, desde

então, aplicou esse conhecimento para construir um empreendimento credível. Essa combinação — credenciais desportivas de elite, experiência como fundadora e presença sustentada nos meios de comunicação — é o que a distingue do vasto campo dos oradores motivacionais desportivos.

Principais temas de palestras

- Desempenho de excelência sob pressão
- Resiliência e recuperação após um revés
- Liderança através da reinvenção e da incerteza
- Saúde feminina e a lacuna de dados de género na ciência do desempenho
- Preparação, processo e execução em situações de alto risco
- Empreendedorismo e desenvolvimento a partir de conhecimentos especializados de elite
- Mentalidade e desempenho mental

Ideal para

- Equipas de liderança sénior e conferências de executivos que procuram uma estrutura de mentalidade de desempenho baseada na pressão do mundo real
- CHROs e fóruns de liderança de pessoas que abordam o talento feminino, o bem-estar e as condições que permitem um desempenho elevado e sustentado
- Organizações a atravessar períodos de mudança ou recuperação que necessitam de uma narrativa credível e não genérica em torno da reinvenção
- Conselhos de administração e públicos de altos executivos, onde o reconhecimento público e a credibilidade junto dos meios de comunicação social são importantes, a par de conteúdos substantivos

Resultados para o público

- Um modelo concreto e sequencial de como os profissionais de elite desenvolvem resiliência — não como uma característica, mas como uma disciplina praticada — que as equipas podem aplicar ao seu próprio contexto
- Maior clareza sobre o papel específico que a preparação e o processo desempenham na manutenção do desempenho sob o escrutínio público, com paralelos organizacionais diretos
- Uma perspetiva baseada em evidências sobre a saúde das mulheres e a ciência do desempenho, que proporciona aos responsáveis de RH e de gestão de pessoas uma nova linguagem e um novo enquadramento para conversas sobre bem-estar
- Uma visão mais perspicaz sobre o que a recuperação de um revés realmente requer, extraída de uma carreira marcada por retornos estruturados, em vez de sucesso ininterrupto
- O relato de uma fundadora sobre como traduzir a experiência de elite em impacto comercial — relevante para conversas sobre inovação, empreendedorismo e crescimento

Jessica Ennis-Hill's Videos

