



## **FORMAÇÃO COACHING**

### **Público-Alvo**

Este curso destina-se a pessoas com interesse em explorar recursos e técnicas de *coaching* com vista à sua aplicação ao nível pessoal e/ou profissional, potenciando os seus recursos internos e o alcance e superação dos seus objetivos, a melhoria dos processos de comunicação e a gestão de equipas.

### **Objetivos**

Desenvolver processos de *coaching* em diferentes contextos da vida pessoal e/ou profissional, capazes de potenciar e alavancar ao longo das sessões a sua *performance* individual ou da sua equipa.

### **Conteúdo Programático**

1. Principais conceitos utilizados em processos de coaching;
2. O processo de coaching: fases e objetivos do processo;
3. Tipos de coaching profissional;
4. Modelo do processo de coaching UPGRADE – A tua melhor versão;
5. Ferramenta de diagnóstico: roda da vida;
6. Missão, Visão, Habilidades;
7. O sistema de valores: estrela de valores;
8. Objetivos poderosos: principais características e metodologias de suporte ao processo de definição de objetivos poderosos.

### **Métodos Pedagógicos**

- Afirmativo – centrados na transmissão de saberes do formador ao formando
- Interrogativo – estimula a progressão do formando questionando-o
- Audiovisuais – recurso a equipamentos audiovisuais
- Ativo – exercícios práticos

### **Calendarização e Carga Horária**

Período para a realização: 22 a 30 de abril de 2020  
Horário: das 18h00 às 20h00, com exceção do dia 29, que será das 18h00 às 21h00  
Nº de horas: 15 Horas – Formação Presencial  
Local: Câmara do Comércio de Angra do Heroísmo

### **Inscrição**

€ 90,00 por participante inscrito através de empresa associada  
€ 150,00 para não associados

Mínimo de participantes: 10  
Máximo de participantes: 15  
Data limite de inscrição: 13 de abril de 2020

### **Formadora**

Silvana Borges  
*Coach* e Formadora Certificada

### **Observação**

Obrigatória leitura do “Regulamento de Funcionamento da Atividade Formativa”, disponível no nosso site ([www.ccah.eu](http://www.ccah.eu)).