

# Coaching para o desenvolvimento de competências pessoais e profissionais: curso inicial (nível 1)

## CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Introdução à metodologia de coaching
2. Implementação de um projeto de Coaching
3. Projeto de coaching: Sessões de coaching e Organização do pensamento individual
4. Maximizar a performance individual e grupal

## RESULTADOS DE APRENDIZAGEM

No final da ação de formação os formandos deverão estar aptos a:

- Motivar outros a alcançar determinados objetivos pessoais e organizacionais;
- Melhorar a qualidade das relações interpessoais, otimizando assim o ambiente de trabalho em geral;
- Maximizar a performance pessoal e profissional sua e/ou de outrem;
- Identificar objetivos de processo e objetivos finais, metas de processo e metas finais;
- Definir crenças potenciadoras e ultrapassar crenças limitadoras;
- Desenvolver níveis motivacionais orientados para os resultados e para a concretização de objetivos pessoais e organizacionais;
- Melhorar a Gestão emocional: Autoestima, Autoconfiança, autocontrolo;
- Desenvolver a Comunicação Empática: Assertividade; Escuta ativa; Feedback

## METODOLOGIAS DE ENSINO E AVALIAÇÃO

A metodologia de avaliação assenta em diversos métodos e técnicas aplicadas ao longo do curso, nomeadamente:

- a) Avaliação contínua das atividades realizadas
- b) Projeto individual de desenvolvimento de um plano de ação de competências pessoais e interpessoais
- c) Implementação de uma sessão de coaching
- d) Metodologia experiencial que visa a experiência de um processo de coaching centrado nas necessidades individuais dos formandos