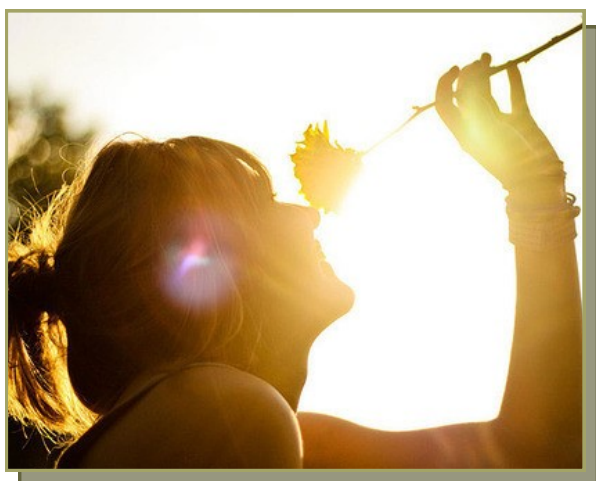


COACHING PESSOAL

"Saiba que são as suas decisões e não as suas condições que determinam o seu destino" (Tony Robbins)



LOCAL:

Mais Família
Avenida Serpa Pinto, 479
4450-282, Matosinhos

Carga Horária:

4H

Horário: 09H00-13H00

Valor: 25€

DESTINATÁRIOS

Público em Geral

PROGRAMA:

I – O QUE É O COACHING

Origens, filosofia e essência do Coaching - Tipos de Coaching - O que é Coaching e o que não é Coaching

II – FERRAMENTAS PRÁTICAS DE COACHING PARA A VIDA

- O Coaching na prática: como aplicar o Coaching no dia a dia
- O estado atual e o estado desejado - Como chegar ao estado desejado
- Diagnóstico de bloqueios – O que o está a limitar de atingir os seus objetivos? - Diagnóstico de forças e potencialidades - Como tirar o máximo partido das suas potencialidades

- Ferramentas de auto-Coaching - Exercícios práticos e dinâmicas vivenciais

III – TRANSFORMAR SONHOS EM OBJETIVOS

- Como transformar intenções em ações.
- Definir e planear objetivos e metas atingíveis
- Como elaborar um Plano de ação em Coaching - Exercícios práticos

DESCONTOS: 10% desconto para estudantes e desempregados /

15% desconto na inscrição de 2 pessoas / 20% desconto para grupos de 3 a 5 pessoas

CONTACTOS: 229385593 / 918600329

formacao@maisfamilia.com / www.maisfamilia.pt



Mais Família