

# COACHING PESSOAL

“Não é o mais forte que sobrevive, nem o mais inteligente. Quem sobrevive é o mais disposto à mudança”

*Charles Darwin*



## LOCAL:

Mais Família

Avenida Serpa Pinto nr . 479

4450-282 Matosinhos

**Carga Horária:** 4H

**Horário:** 09H00-13H

**Valor:** 25€

## DESTINATÁRIOS:

É destinado a todos os interessados no desenvolvimento de competências relacionais para uma vida mais produtiva, tanto pessoal como profissional e público em geral. Esta formação não apresenta requisitos de acesso.

## 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

