

## PRESENCIAL | COACHING 5.0 PRO Trainer - CPCT Em campanha



### DATAS

3, 4, 10 e 11 de dezembro de 2024  
e 28 jan.2025\*

### HORÁRIO

3 e 10 dez.: 09:30 - 22:30  
4 e 11 dez.: 09:30 - 18:30  
28 jan. 25: fecho: 19:00 - 21:00

### PREÇO

Associado AEP: **1575€**  
Outros: **1750€**

Poderá ser reembolsado de parte do valor pago, mediante a aprovação da candidatura ao

[Cheque-Formação](#)

### LOCAL

AEP - Le&cedil;a da Palmeira

### DURAÇÃO

96 horas: <br /> 40h presenciais: <br /> 20h prepara&cedil;o col&oacute;quio <br /> 30h outros trabalhos <br /> 6h mentoring p/formando

## ENQUADRAMENTO

A necessidade das lideranças incrementarem processos de transformação pessoal apela ao aprofundamento do autoconhecimento aplicado. O desenvolvimento das principais competências de um Líder com atitude coach, implica conhecer e dominar as principais técnicas de COACHING5.0 e as grandes variáveis do Coaching em contexto organizacional para que a dimensão "Líder Coach" possa estar presente.

Consulte aqui os percursos de certificações disponíveis.

A implementação da disciplina COACHING5.0, como uma abordagem integrativa nas organizações, espelha-se numa cultura organizacional que valoriza as Pessoas, e onde há espaço para crescimento, para realização pessoal e profissional, positividade, criatividade, bom espírito de equipa, comunicação organizacional fluida, compromisso e responsabilidade.

O COACHING5.0 Trainer dá uma resposta qualificada e especializada na formação de Líderes, introduzindo competências comunicacionais, de liderança, de escuta, de feedback, fundamentais para a implementação de boas práticas na gestão pessoal e profissional, do bem-estar, da felicidade, da motivação e da ação consciente das Equipas.

Para a Certificação ISPC-CPCT como Coaching Trainer é necessário a frequência e conclusão do COACHING 5.0 Orientado para a Liderança e a Excelência + COACHING 5.0 PRO Trainer + Exame CPCT (Certified Professional Coaching Trainer).

## OBJETIVOS

No final da ação, os formandos deverão ser capazes de:

- Compreender a importância do Desenvolvimento Pessoal Aplicado para um saudável clima organizacional;
- Dominar as principais técnicas de formação específicas do COACHING5.0;
- Implementar a Disciplina COACHING5.0, como uma abordagem integrativa nas organizações, para Resultados sustentáveis, na qual existe uma Visão da Pessoa a 360 graus;
- Comunicar com técnica e arte a Disciplina COACHING5.0;
- Utilizar, com domínio, ferramentas que contribuem para o Bem-Estar e Realização das Pessoas nas Organizações;
- Ter uma Escuta Ativa, Fazer a Ligação entre as Pessoas;
- Implementar estratégias para Valorização das Pessoas, para a sua Realização Pessoal e Profissional, Ambiente de Trabalho Positivo, Equilíbrio vida Pessoal e Profissional;
- Dinamizar Atividades, Retiros e outras iniciativas que contribuem para o Espírito de Equipa.

## PROGRAMA

A. COACHING5.0, um desafio ao Líder Coach

- Como surge o Coaching e o COACHING5.0
- COACHING5.0 como Disciplina Nuclear de Autoconhecimento Aplicado
- O papel do COACHING5.0 para uma Educação de Verdade na era da SOCIEDADE5.0

- Mapa integral da Consciência e o COACHING5.0
  - COACHING5.0 no mundo das Organizações
  - O papel do COACHING5.0 em plena era da 4RI
- Dinâmicas

#### B. O COACHING5.0 Trainer

- Nível de Desenvolvimento Pessoal
  - O Comunicador
  - O Facilitador
  - O Ser em Relação
  - O Organizador
  - Gestão de estados emocionais
  - Promovendo a colaboração e coesão
  - Formador/Facilitador/Líder Integral, Ser o "Observador"
  - Supervisor e Mentor
- Dinâmicas e Role playing

#### C. O Público-Alvo

- Modelos de desenvolvimento pessoal (Aprendizagem vs Ensino)
  - A dinâmica dos grupos
  - O emergir da Master mind
  - Descobrir o compromisso
  - Despertando a Motivação
  - O tamanho do grupo
  - Lidando com pessoas diferentes
  - Níveis de condicionamento
- Dinâmicas

#### D. O Evento/A Reunião/ Encontros/...

- Conceção
  - Preparação
  - Divulgação
  - Organização
  - Realização
  - Avaliação
  - Follow-up
- Projeto, Apresentação

#### E. Métodos e Técnicas Pedagógicas na formação/comunicação em COACHING5.0 – colóquio (Expositivo, Demonstrativo, Interrogativo, Ativo)

#### F. Técnicas avançadas de Apresentação

- O domínio do instrumento de comunicação (Palavra, Voz, Gestos, Movimentos, Dramatização)
  - Auxiliares de comunicação (Textos, Imagem, Música, Filmes,...)
  - Técnicas avançadas de comunicação intuitiva
  - Comunicação com "Coração" centrada no Grupo
  - O potencial da IA na formação/comunicação de COACHING5.0
- Dramatização

#### G. Team COACHING5.0 e Dinâmicas de Grupo

- Métodos ativos e COACHING5.0
  - Ciclo de vida dos grupos
  - Gerindo as emoções
  - Testando os limites
  - Descobrir o intuitivo
  - Tipo de Dinâmicas na formação em COACHING5.0
  - Técnicas e metodologias de Team COACHING5.0
- Estudo de casos

#### H. Técnicas nas Formações de COACHING5.0

- O impacto do descondicionamento
  - Trabalhando Crenças e Valores
  - Gerindo o nível de Rapport
  - Criando estados mentais
  - O papel dos Paradigmas na visão do mundo
  - Linha do Tempo e o poder do Agora
  - Linguagem positiva e impactante
  - O poder das Metáforas
  - Explorando o território da Consciência
  - Mapas vs Território
- Dinâmicas, Role model, Role Playing

#### I. Questões avançadas – colóquio

- Aspectos transculturais

- Gestão da heterogeneidade do grupo
- Aprendizagem/Formação Integral

#### J. Gerindo a carreira de COACHING5.0 Trainer

- Desenvolvimento de Talento e Mestría
  - Criando/Promovendo o seu negócio
  - Redes de contactos
  - Presença na net
  - Desenvolvendo conteúdos
  - Aprimorando o seu estilo
  - Comunidades de COACHING5.0 Trainers
  - A experiência internacional
  - Desenvolvimento Pessoal e comunicação integral
- Projeto, Apresentação

#### K. Projeto final

- Apresentação de projeto e demonstração de COACHING5.0 Trainer skills
  - Autofeedback e feedback do grupo
- Apresentação

#### Supervisão/Mentoring

- Realização de um colóquio de 1:30h (mínimo de 6 pessoas).
- Envio das filmagens para se realizarem Supervisão/Mentoring para preparação do Exame Internacional a nível CPCT

#### Trabalhos adicionais

- Realização de trabalhos diversos.

## METODOLOGIA

Experienciação e prática de situações reais de formação de Coaching (com recurso a autoscopias); Métodos ativos e demonstrativos

## FORMADORES

#### Viana Abreu

- Formação Internacional nas áreas da Psicologia, Desenvolvimento Pessoal e 'Peak Performance'
- Coach com Formação Internacional reconhecida pela ICF-International Coach Federation (EUA)
- CMTC - Certified Master Coaching Trainer pela ISPC-International School of Professional Coaching
- Licenciado em Engenharia Eletrotécnica, ramo de Telecomunicações e Computadores pela FEUP
- Desenvolveu funções de Direção e Administração em várias empresas nas áreas de Marketing, Novas Tecnologias da Informação e Desenvolvimento de RH
- Professor/Orador nas áreas do Coaching, Falar em Público e Desenvolvimento Pessoal
- Docente da EGE da Universidade Católica, Prof. Convidado em Mestrados de Rec. Humanos do ISLA
- Fundador e Presidente da Associação Portuguesa de Coaching-APCOACHING
- Fundador e Diretor da Empresa Portal do SER – Centro de Desenvolvimento Pessoal
- Fundador e Presidente da ISPC-International School of Professional Coaching

## DESTINATÁRIOS

Administradores e CEO's  
Quadros médios e superiores de empresas e organizações  
Responsáveis de RH e de Comunicação  
Diretores de Felicidade  
Líderes e Empreendedores  
Animadores sociais

## CONDIÇÕES DE PARTICIPAÇÃO

As **CONDIÇÕES GERAIS DE PARTICIPAÇÃO** são aplicáveis às modalidades de formação presencial e online.  
A inscrição pressupõe o conhecimento e aceitação das **Condições Gerais de Participação**, disponíveis em:  
<https://aeportugal.pt/pt/condicoes-gerais-de-participacao>