PRESENCIAL | COACHING 5.0 PRO - A Arte e a Prática do Coaching Em campanha

DATAS
16, 17, 23, 24 de setembro de 2025

HORÁRIO
16 e 23 set.: 09:00 - 23:00
17 e 24 set.: 09:00 - 18:30

PREÇO
Associado AEP: **1215€**
Outros: **1350€**

10% desconto grupo a partir de 3 inscrições
não acumula com outros descontos

LOCAL
AEP-Leça da Palmeira

DURAÇÃO
92 horas:
 48h presenciais
 40h trabalhos/autoestudo
 4h mentoring p/formando

ENQUADRAMENTO

Este curso, integrado no Programa de Certificação Internacional em Coaching Profissional, está alinhado com a implementação da recente Norma Portuguesa “NP 4590:2023 - Sistema de gestão do bem-estar e felicidade organizacional”.

O curso COACHING 5.0 PRO - A ARTE E A PRÁTICA DO COACHING integrado no Programa de Certificação Internacional em Coaching Profissional, promove o desenvolvimento de competências como "Líder Coach" e para a prática profissional como COACH.

Este curso inclui 2 sessões individuais de mentoring por formando com um coach profissional certificado. Estas 2 sessões de mentoring totalizam **4 horas por formando** e serão acordadas entre o coach e o formando articulando disponibilidades.

Para a Certificação ISPC-CPPC como Coach Profissional é necessário a frequência e conclusão do COACHING 5.0 Orientado para a Liderança e Excelência + COACHING 5.0 PRO A Arte e a Prática do Coaching e Exame CPPC (Certified Professional Practitioner Coach).

OBJETIVOS

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

- Aprofundar o autoconhecimento e o processo de transformação pessoal;
- Aprofundar a consciência sobre a filosofia, ética e standards profissionais do Coaching
- Dominar e aplicar as grandes variáveis do Coaching em contexto organizacional
- Dominar e exercitar as principais técnicas de Coaching
- Desenvolver e praticar as principais competências de um Coach, segundo a ISPC

PROGRAMA

Introdução
O processo de Coaching
A sessão de Coaching
Obstáculos no Coaching
(Sessão de Coaching (Role Model)
(Dinâmica – Uma grande Qualidade Pessoal)
Competências Chave do Coach
Desenvolvimento Pessoal
Quem sou eu?
Níveis de mudança
Em direção ao topo
Do Sonho à Concretização
(Os três aspetos mais relevantes)

Filosofia do Coaching
Filosofia de Coaching segundo a ISPC

Atitude Coach
Perguntas poderosas
Níveis de escuta
Feedback inspirador
(Dinâmica – Tolerâncias)
(Sessão de Role Playing – Grupos de 3 pessoas)
Porque funciona o Coaching?
(Uma pérola da sessão)

Competências do Coach
Competências chave do Coach e impacto no Coachee
(Dinâmica – Quem sou eu? / Onde estou? / Para onde vou?...)
(Sessão de Role Model)
Competências de um Coach Profissional
(Uma pérola da sessão)

Life Coaching (Jantar debate)
Apresentação
Debate
Jantar

Coaching e PNL
Olhar a 360º
Rapport e Níveis lógicos
(Dinâmica – a minha necrologia…)
Níveis lógicos e linguagem
Níveis de consciência e posições percetivas
A linha do Tempo e o Poder do Agora
(Balanço da formação até aqui)

Definição de Objetivos / Metas e Feedback
Aplicando o Coaching
Eventos vs Processos
Motivação
Traçar objetivos e metas
Objectivos do Life / Executive Coaching
Modelos para traçar Objetivos
(Dinâmica – Objetivos – Sessão de Coaching com 3 pessoas)

Development Coaching
Valores e Princípios
Ciclo de aprendizagem
Matriz Skill/Will
Modelo Integral – Ken Wilber
Desenvolvimento Pessoal e Coaching
Como se processa a evolução
Níveis de Identidade
(Dinâmica – quem sou eu?)

Estrutura de uma sessão de Coaching
Modelo Geral
Modelo para a sessão de Coaching
Modelo GROW e Modelo DOING
(Dinâmica de Coaching)

Perguntas naturais
As perguntas mais adequadas
Tipos de Linguagem
O propósito das perguntas
Características de perguntas naturais
Tipo de perguntas
(Dinâmica – Tolerâncias)

Executive Coaching (Jantar debate)
Apresentação
Debate
Jantar

Ferramentas complementares
Pré-Coaching, Coaching, Pós-Coaching
Modelo para gestão do tempo
Articulação do Coaching
Fichas e instrumentos diversos
Ficha de Observação
Ficha inter-sessões
Ficha avaliação de Sessão
Autodiagnósticos a 360º

Auto-avaliação de competências
Registo de horas de Coaching

Evoluindo com o Coaching
Paradigmas
Modelos evolutivos
Integral
Spiral Dynamics
Coaching vs outras profissões de ajuda
A importância do Pedido
(Dinâmica – sessão de Coaching)
(Dinâmica- o futuro do Coaching)
(Balanço final)

Mentoring (4h)
2 sessões individuais de 2 horas cada nas quais o Coach é supervisionado por um Mentor Profissional, tendo como objetivo a preparação para o Exame de Certified Professional Practitioner Coach -CPPC.

Trabalhos de reflexão (40h)
Trabalhos de auto-reflexão
Prática de Coaching
Leitura e resumo de livro

METODOLOGIA

A metodologia de execução deste programa de formação tem como principal matriz a utilização daquilo que chamamos o Processo Transformativo que recorre a métodos expositivos, demonstrativos e essencialmente a métodos ativos e experienciais.

O Processo Transformativo faz apelo a processos de mudança assentes na experienciação, reflexão, modelização e integração. Neste quadro metodológico, é incontornável o recurso a:

- Sessões personalizadas de Coaching ou de Mentoring;
- Trabalhos de auto-reflexão;
- Sessões de simulação de Coaching (Cliente/Coach).

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

Fátima Matos

- DBA com especialização em Gestão de Recursos Humanos pelo ISTE
- Licenciada em Economia pela Universidade de Coimbra
- Coach com Formação reconhecida pela ICF-International Coach Federation (EUA)
- Consultora nas áreas de Estratégia de Investimento, Marketing, Financeira e Recursos Humanos
- Fundadora da Associação Portuguesa de Coaching-APCOACHING
- Executive Coach e Life Coach
- CMCT-Certified Master Coaching Trainer, pela ISPC-International School of Professional Coaching
- Fundadora e Diretora da Empresa Portal do Ser- Centro de Desenvolvimento Pessoal

DESTINATÁRIOS

- Empresários; Gerentes; Dirigentes
- Quadros Superiores; Responsáveis de Equipas
- Consultores; Formadores; Professores

Pré-requisito: Possuir Certificado do curso Coaching 5.0 – Coaching Orientado para a Liderança e Excelência (70h) e parecer favorável da equipa formadora.

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