

## PRESENCIAL | COACHING 5.0 - Orientado para a Liderança e Excelência Em campanha



**DATAS**  
25, 26 fevereiro, 4, 5 março de 2026

**LOCAL**  
AEP - Le&ccedil;a da Palmeira

**HORÁRIO**  
09:00-13:00  
14:00-18:00

**DURAÇÃO**  
70 horas:  
32h presenciais  
35h trabalhos/autoestudo  
3h coaching p/formando

**PREÇO**  
Associado AEP: **675€**  
Outros: **750€**

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

**Quer frequentar, mas não pode nestas datas? Contacte-nos.**

### ENQUADRAMENTO

A Certificação COACHING 5.0 - ORIENTADO PARA A LIDERANÇA E EXCELÊNCIA está alinhada com a implementação da recente Norma Portuguesa "NP 4590:2023 - Sistema de Gestão do Bem-estar e Felicidade Organizacional".

A valorização do COACHING5.0 como Disciplina de Autoconhecimento Aplicado nas dimensões intra-pessoal e inter-pessoal, fornece ferramentas para incorporar nas áreas Pessoal e Profissional, uma atitude Coach permanente, alicerçada no Potencial Humano e orientada para Resultados Extraordinários.

Através de poderosas dinâmicas experienciais, emerge a Pessoa mais consciente de si, dos seus talentos, da sua missão, com objetivos mais claros nas diferentes dimensões da vida e com estratégias para, com foco e entusiasmo, agir e obter os resultados positivos e sustentáveis.

A Certificação COACHING 5.0 - ORIENTADO PARA A LIDERANÇA E EXCELÊNCIA está alinhada com a implementação da recente Norma Portuguesa "NP 4590:2023 - Sistema de Gestão do Bem-estar e Felicidade Organizacional".

A valorização do COACHING5.0 como Disciplina de Autoconhecimento Aplicado nas dimensões intra-pessoal e inter-pessoal, fornece ferramentas para incorporar nas áreas Pessoal e Profissional, uma atitude Coach permanente, alicerçada no Potencial Humano e orientada para Resultados Extraordinários.

Através de poderosas dinâmicas experienciais, emerge a Pessoa mais consciente de si, dos seus talentos, da sua missão, com objetivos mais claros nas diferentes dimensões da vida e com estratégias para, com foco e entusiasmo, agir e obter os resultados positivos e sustentáveis.

**Este curso inclui 2 sessões individuais de coaching por formando com um coach profissional certificado.**

**Estas 2 sessões de coaching totalizam 3 horas por formando** e serão acordadas entre o coach e o formando articulando disponibilidades.

### OBJETIVOS

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

- Compreender a importância de uma Visão claramente construída e partilhada
- Desenvolver o Autoconhecimento e o processo de Transformação Pessoal
- Dominar os princípios da disciplina de Coaching
- Dominar as grandes variáveis da dinâmica de Grupo e de Liderança
- Utilizar eficazmente técnicas de Coaching para a Excelência na Comunicação

### PROGRAMA

#### MÓDULO 1: COACHING 5.0 - MUDANÇAS POSITIVAS E POTENCIAL HUMANO (10h)

- Coaching 5.0 – Disciplina de Autoconhecimento Aplicado
- Descondicionamentos, Meta-cognição e Visão Meta-paradigmática

- O Saber Integral (Ser/Fazer/Ter) e níveis de Identidade
  - Modelo Unificado da Evolução da Consciência (UMCE© )
  - O Poder das Palavras e do Pensamento Positivo
  - O Poder da Presença e do Mindfulness
  - Processos de Mudança e Evolução
  - Modelo Integral 4Q e Passos para a Excelência (Grow-up, Wake-up e Show-up)
  - Autoconhecimento, Autodomínio, Comunicação e Falar em público
  - Neuroplasticidade e Epigenética
  - O emergir da Inteligência Integral e a importância do Autodomínio
- Exercícios práticos, dinâmicas de grupo e atividades de role-playing

#### MÓDULO 2: COACHING 5.0 - MODELO DE COMPETÊNCIAS E METODOLOGIA (14h)

- A prática da disciplina de Coaching, as sessões de Coaching e a formação em Coaching
  - Metodologia da disciplina de Coaching
  - A atitude Coach e o Autocoaching
  - Papel do Coach e do Coachee numa Sessão de Coaching
  - Perguntas Naturais, Perguntas de Terceira e Quarta geração
  - Escuta Ativa e o Silêncio Ativo
  - Mapas Pessoais – Roda da Vida e Estrela de Valores
  - Life Coaching e Executive Coaching
  - Líder Coach e Coaching de Equipas
  - Profissionalismo e Ética
- Exercícios práticos, dinâmicas de grupo e atividades de role-playing.

#### MÓDULO 3: COACHING 5.0 A DISCIPLINA PARA RESULTADOS POSITIVOS E SUSTENTÁVEIS (8h)

- Desenvolvimento da Consciência para resultados melhores e mais sustentáveis
  - O poder da Percepção, Processos de Comunicação Integral e Neurociência
  - PNL (Princípios, Valores, Crenças e Sistemas de representação)
  - Pirâmide de desenvolvimento Integral (Necessidades/Vontades)
  - Aprofundar as 4+1 etapas do Modelo Unificado da Evolução da Consciência
- Exercícios práticos, dinâmicas de grupo e atividades de role-playing

#### MÓDULO 4: SESSÕES DE COACHING INDIVIDUAIS (3h)

2 Sessões individuais (de 1:30) de Coaching Profissional, nas quais o formando vivencia o processo de Coaching, trabalhando um Objetivo trazida pelo próprio, aplicando-se as diversas estratégias e metodologias abordadas ao longo do curso.

#### ATIVIDADES COMPLEMENTARES (35h)

- Leitura e resumo de um livro de Desenvolvimento Pessoal/Coaching (12h).
- 5 atividades de reflexão pessoal sobre temas expostos ao longo do curso (10h).
- Prática de Coaching como Coachee e como facilitador da disciplina de Coaching (10h).
- Relatório final sobre caso prático de aplicação da atitude Coach (3h).

## METODOLOGIA

A metodologia 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.

Avaliação Contínua e Avaliação de Trabalho Final.

## 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 de Empresas
- Responsáveis de Equipas
- Consultores
- Formadores
- Professores

## 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>