

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



DATAS
11, 12, 18 e 19 de junho de 2026

LOCAL
AEP-[Leça da Palmeira](#)

HORÁRIO
11 e 18 jun.: 09:00 - 23:00
12 e 19 jun.: 09:00 - 18:30

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

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

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

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 percepções

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

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 experiência, 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>