

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

11, 12, 18 e 19 de junho de 2026

**HORÁRIO**

11 e 18 jun.: 09:00 - 23:00  
12 e 19 jun.: 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-Le&cedil;a da Palmeira

**DURAÇÃO**

92 horas:<br /> 48h presenciais<br /> 40h trabalhos/autoestudo<br /> 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

AEP Formação

Tlm: +351 924 128 842 | inscricoes.formacao@aeportugal.pt

www.formacaoaep.eu

15/06/2026

Pág. 3 de 4

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>