

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



**DATAS**  
15, 16, 25 e 26 de junho de 2026

**HORÁRIO**  
15 e 25 jun.: 09:30 - 22:30  
16 e 26 jun.: 09:30 - 18:30

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

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

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

**DURAÇÃO**  
96 horas:<br /> 40h presenciais<br /> 20h prepara&ccedil;&atilde;o col&oacute;quio<br /> 30h outros trabalhos<br /> 6h coaching 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.

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.

**Este curso inclui 3 sessões individuais de mentoring por formando com um Coach Trainer certificado. Estas 3 sessões de mentoring totalizam 6 horas por formando** que serão acordadas articulando disponibilidades.

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
- Descobrindo o compromisso

Despertando a Motivação

O tamanho do grupo

Lidando com pessoas diferentes

Níveis de condicionamento

Dinâmicas

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

- Concepção
- 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
- Descobrindo a intuição
- 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 Consciencia
- 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 Mestraria
- 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
- Simulações

## 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

## Mentoring (6h)

3 sessões individuais de mentoring por formando com um Coach Trainer certificado. Estas 3 sessões de mentoring totalizam 6 horas por formando que serão acordadas articulando disponibilidades.

## 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

Empresários

Executivos

Formadores

Consultores

Auditores

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>