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

DATAS
8, 9, 15 e 16 de outubro de 2026

HORÁRIO
09:00-13:00
14:00-18:00

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

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

LOCAL
AEP - Leça da Palmeira

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

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 SUTENTÁVEIS (8h)

• Desenvolvimento da Consciência para resultados melhores e mais sustentáveis
• O poder da Perceção, 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: SESSÔES 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