



## CURSO DE COACHING, LIDERANÇA E PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA PARA O ALTO DESEMPENHO

VÁLIDO PARA EFEITO DO CUMPRIMENTO DAS 35 HORAS DE  
FORMAÇÃO OBRIGATÓRIA DE ACORDO COM O CÓDIGO DO  
TRABALHO

### OBJETIVOS

No final deste curso o formando estará capacitado para aplicar o coaching como um processo indispensável à superação pessoal e profissional, levando-o a obter o máximo de rendimento no seu trabalho e maior capacidade de Liderança junto de equipas de trabalho.

O formando estará também capacitado para identificar e projectar elevados níveis de desempenho pessoal e profissional, aplicando as mais surpreendentes técnicas de PNL- Programação Neurolinguística e sistemas de modelização da Excelência Humana.

### CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

#### CLARIFICANDO OS CONCEITOS

O QUE É O COACHING?

- » Definição do conceito
- » Benefícios pessoais e organizacionais
- » Tipos de Coaching
- » Papel do Coach: competências pessoais e profissionais

O QUE É A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA (PNL)?

- » Definição do conceito
- » Enquadramento histórico
- » Pressupostos de base
- » Contributos da PNL para os processos de Coaching

#### COMPREENDENDO E APLICANDO OS PROCESSOS...

COMO DESENVOLVER UM PROCESSO DE COACHING COM A PNL?

- » Explorar o presente
- » A roda da vida e outras rodas
- » O Questionário de Análise de Aptidões
- » Projetar o futuro
- » Perguntas poderosas
- » Estabelecimento de metas
- » Identificação de valores
- » Reconhecimento de crenças limitantes
- » Identificação do tipo de motivação individual privilegiada
- » Definição de planos de ação
- » Acompanhar o processo
- » Construção de relações eficazes
- » Estabelecimento de rapport
- » Produção de sensações positivas no Outro
- » Utilização de estratégias de persuasão
- » Utilização de feedback

- » Feedback 360º
- » Características do feedback eficaz
- » Desligamento

COMO ORIENTAR UM PROCESSO DE COACHING DE EQUIPAS?

- » Objetivos do Coaching de Equipas
- » Fatores a considerar na definição do processo de Coaching
- » Estratégias para a motivação de Equipas

COMO APLICAR O COACHING À LIDERANÇA?

- » Mitos associados à Liderança
- » Traços e competência do Líder
- » Funções do Líder enquanto Coach

OBTENDO O DESEMPENHO PESSOAL E PROFISSIONAL  
MÁXIMO!

- » Retificação do autoconceito
- » A Janela de Johari
- » Desenvolvimento da autoconfiança e da autoestima
- » Padrão Switch
- » Metamodelo da linguagem
- » Treino, vontade e ação, já e sempre!

### DESTINATÁRIOS

Todos aqueles que pretendam aplicar o coaching e a PNL como ferramentas indispensáveis à superação pessoal e profissional, pessoas que pretendem obter o máximo de rendimento no seu trabalho e maior capacidade de Liderança junto de equipas de trabalho. Líderes de Equipas, Gestores de Equipas, Chefias com responsabilidade na liderança e coordenação de pessoas, Candidatos a Líderes / Coordenadores de Equipas, Gestores e Quadros de Empresas, formadores, Docentes, etc.

### FORMADORES

MESTRE SARA SILVA

Mestre em Psicologia Social e Licenciada em Psicologia pela Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. Doutoranda em Psicologia na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto. Psicóloga no Hospital da Prelada. Formadora Certificada pelo IEFP com vasta experiência formativa na área comportamental e desenvolvimento pessoal, designadamente na área da Formação de Formadores, Coaching e Programação Neurolinguística. Coach certificada internacionalmente pelo International Coaching Community (ICC). Curso de Formação Pedagógica Inicial de Formadores ministrado pela CERTFORM. Na CERTFORM ministra Cursos na área 090 Desenvolvimento Pessoal e na área 146 Formação de Formadores.

### CERTIFICAÇÃO

Será emitido um Certificado de Formação Profissional através da SIGO, tal como previsto na Portaria nº 474/2010, de 8 de Julho, que será atribuído aos formandos com um nível de presenças superior ou igual a 75%.

Este Certificado é válido para efeito do cumprimento das 35 horas de formação obrigatória, de acordo com o Código do Trabalho.

