

Programa de formação de Coaches profissionais - Nível Superior



O Nível Superior tem como objectivo possibilitar aos alunos a consolidação das 11 competências da International Coach Federation - ICF, a nível profissional (Professional Certified Coach - PCC), que lhes permitirá aceder à acreditação como coach profissional, uma vez cumpridas as exigências estabelecidas pela Escola de Coaching Executivo da Cegoc.

Cursos relacionados:

- [Programa de formação de Coaches profissionais - Nível Inicial](#)
- [Programa de formação de Coaches profissionais - Nível Avançado](#)

Programa:

1. Cumprimento das prescrições éticas e dos standards profissionais

- Compreender as prescrições éticas e os standards do coaching e dominar as competências para os aplicar apropriadamente em todas as situações do coaching.

2. Estabelecer o acordo de coaching

- Perfil de características e de competências do coach profissional.
- A competência de compreensão do que se requer numa interacção específica de coaching e estabelecer acordos com o futuro cliente sobre o processo de coaching e a relação a estabelecer.

3. Estabelecer proximidade e confiança com o cliente

- A competência de criar um ambiente de segurança e de apoio que permita gerar respeito permanente e confiança mútua.

4. Presença do coach

- A competência de estar totalmente consciente e de criar uma relação espontânea com o cliente, usando um estilo de comunicação aberto, flexível e confiável.

5. Escuta Activa

- A competência de se focalizar totalmente no que o cliente diz e não diz, para compreender o significado da linguagem no contexto dos desejos do cliente e apoiar a sua auto-expressão.

6. Perguntas poderosas

- A competência para fazer perguntas que suscitem a informação necessária para se obter um máximo benefício para o cliente, na relação de coaching.

7. Comunicação directa

- A competência de praticar uma comunicação eficaz durante as sessões de coaching e utilizar uma linguagem que tenha um forte impacto positivo no cliente.

8. Fomentar a autoconsciência

- A competência para integrar e avaliar com precisão múltiplas fontes de informação e fornecer feedback que ajude o cliente a aumentar a sua autoconsciência e, por esta via, a alcançar os resultados desejados.

9. Desenho de acções

- A competência para criar, com o cliente, as oportunidades de aprendizagem contínua, tanto no contexto profissional como na vida pessoal quotidiana, que potenciarão uma maior eficácia na concretização dos objetivos definidos no acordo de coaching.

10. Planificar e estabelecer as metas

- A competência para desenvolver e manter um plano eficaz de coaching com o cliente.

11. Gerir os progressos e a responsabilidade pessoal

- A competência para manter a atenção concentrada no que é importante para o cliente e incitá-lo a assumir a responsabilidade própria pelo desencadeamento de acções consequentes.

Dirigido a:

- Todas as pessoas que queiram obter o domínio do Coaching Executivo, numa perspectiva prática e de enquadramento profissional;
- Pessoas que queiram obter uma Certificação Internacional de Coach Profissional pela ICF;
- Pessoas que se queiram dedicar profissionalmente ao coaching e que queiram contribuir para o desenvolvimento profissional de dirigentes e quadros;
- Profissionais das áreas de formação, consultoria, educação e desporto, que queiram adquirir e certificar-se nas competências de Coach;
- Dirigentes e quadros empresariais que tenham interesse em adotar o Coaching como ferramenta de desenvolvimento dos colaboradores;
- Dirigentes e quadros que queiram dominar a técnica e a filosofia de coaching, para as incorporarem na sua acção como gestores e líderes dos seus colaboradores e das suas equipas.

PRÉ-REQUISITOS

Frequência dos Cursos de Coaching Profissional - Nível Inicial e Superior (só para os participantes que pretendam seguir o programa completo de certificação como Coach profissional).

Objectivos:

- O Nível Superior tem como objectivo possibilitar aos alunos a consolidação das 11 competências da ICF, a nível profissional (PCC), que lhes permitirá aceder à acreditação como coach profissional, uma vez cumpridas as exigências estabelecidas pela Escola de Coaching Executivo da Cegoc.

Métodos:

- A metodologia de formação é eminentemente prática e está focalizada no desenvolvimento das 11 competências da ICF.
- Neste nível, a formação centra-se na experiência. Cada participante realiza práticas de coaching ao longo de 5 meses, gravadas e comentadas por mentores.

Datas/Locais:

Início

Fim

Horário

Local

Se está interessado neste curso de formação, por favor, [contacte-nos!](#)

Programa de formação de Coaches profissionais - Nível Avançado



ICF.

O Nível Avançado permite aos participantes adquirir, de forma experiencial, as diferentes técnicas de coaching de acordo com a perspectiva metodológica da International Coach Federation -

Cursos relacionados:

- [Programa de formação de Coaches profissionais - Nível Inicial](#)
- [Programa de formação de Coaches profissionais - Nível Superior](#)

Programa:

1. Mapas mentais, crenças e valores

- Modelo do mundo e esquemas mentais.
- A atitude e as crenças limitadoras.
- Trabalho com crenças.
- Trabalho com valores.

2. Modelo GROW e linguagem

- As fases da sessão de coaching.
- O modelo GROW.
- A sessão no contexto de um processo.
- O poder da linguagem.
- MBTI.

3. Linguagem não-verbal e paraverbal

- Os tipos de percepção, processamento e linguagem.
- Aprender a calibrar para gerar um clima de confiança e intimidade com o cliente.
- Aprender a melhorar o rapport com o coachee.
- Modificar o estado de espírito do coachee.
- Ferramentas ao dispor do coach.

4. A inteligência emocional no coaching

- O modelo de inteligência emocional e as suas relações com o coaching.
- Autoconhecimento.
- Importância das competências emocionais no coaching.
- Desenvolver o autoconhecimento através do trabalho corporal.

Dirigido a:

- Todas as pessoas que queiram obter o domínio do Coaching Executivo, numa perspectiva prática e de enquadramento profissional;
- Pessoas que queiram obter uma Certificação Internacional de Coach

Profissional pela ICF;

- Pessoas que se queiram dedicar profissionalmente ao coaching e que queiram contribuir para o desenvolvimento profissional de dirigentes e quadros;
- Profissionais das áreas de formação, consultoria, educação e desporto, que queiram adquirir e certificar-se nas competências de Coach;
- Dirigentes e quadros empresariais que tenham interesse em adotar o Coaching como ferramenta de desenvolvimento dos colaboradores;
- Dirigentes e quadros que queiram dominar a técnica e a filosofia de coaching, para as incorporarem na sua acção como gestores e líderes dos seus colaboradores e das suas equipas.

PRÉ-REQUISITOS

- Frequência do Curso de Coaching Profissional - Nível Inicial (só para os participantes que pretendam seguir o programa completo de certificação como Coach profissional).

Objectivos:

- O curso proporciona ao participante o treino das técnicas de coaching, com o apoio de um mentor, que lhe permitem atingir um nível intermédio na sua acção como coach.

Métodos:

- A metodologia de formação é eminentemente prática. Está orientada para o desenvolvimento das competências do participante como coach, com base na perspectiva de que o coaching só se aprende pela prática.
- No Nível Avançado, a formação centra-se no conhecimento de si próprio, são exploradas as crenças, os valores e o modelo do mundo de cada pessoa, e são analisadas as barreiras internas e os recursos próprios que permitirão ao coach fazer o “acompanhamento” do coachee. Os participantes realizam trabalhos práticos de coaching, com feedback

individualizado por parte dos mentores.

Datas/Locais:

Início

Fim

Horário

Local

Se está interessado neste curso de formação, por favor, contacte-nos!

Programa de formação de Coaches profissionais - Nível Inicial



Conhecer o que é o coaching, de acordo com a perspectiva da International Coach Federation - ICF e como esta área pode constituir um novo domínio de actividade profissional para pessoas que estejam envolvidas em consultoria, formação, educação ou actividades desportivas que possam requerer os serviços de um Coach profissional.

Cursos relacionados:

- [Programa de formação de Coaches profissionais - Nível Avançado](#)
- [Programa de formação de Coaches profissionais - Nível Superior](#)

Programa:

1. O que é o coaching e o que não é o coaching

- Introdução ao conceito e filosofia de coaching da ICF.
- Diferença entre o coaching e outros processos modelos e metodologias.
- Diferentes tipos de coaching.
- Os elementos chave do processo de coaching.

2. As competências do coach profissional

- Perfil de características e de competências do coach profissional.
- Os principais obstáculos ao papel de coach.

3. As perguntas poderosas

- Os diferentes tipos de perguntas.
- A prática no coaching.
- Aprender a melhorar a relação com o coachee.
- Mudar o estado de espírito do coachee.
- Ferramentas à disposição do coach.

4. A escuta activa

- Tipos de escuta.
- A importância da escuta activa no coaching.
- Requisitos necessários para utilizar a escuta empática no coaching.

5. Praticar o feedback e o feedforward

- O que é o feedback e o feedforward de acordo com o modelo de John Whitmore.
- Para que serve e como se aplica.

6. Definição de metas futuras e encerramento do módulo

- Desenho de metas.
- Conclusões e encerramento do módulo.

Dirigido a:

- Todas as pessoas que queiram obter o domínio do Coaching Executivo, numa perspectiva prática e de enquadramento profissional;

- Pessoas que queiram obter uma Certificação Internacional de Coach Profissional pela ICF;
- Pessoas que se queiram dedicar profissionalmente ao coaching e que queiram contribuir para o desenvolvimento profissional de dirigentes e quadros;
- Profissionais das áreas de formação, consultoria, educação e desporto, que queiram adquirir e certificar-se nas competências de Coach;
- Dirigentes e quadros empresariais que tenham interesse em adotar o Coaching como ferramenta de desenvolvimento dos colaboradores;
- Dirigentes e quadros que queiram dominar a técnica e a filosofia de coaching, para as incorporarem na sua acção como gestores e líderes dos seus colaboradores e das suas equipas.

Objectivos:

- A formação no Nível Inicial contempla a aquisição dos conceitos teóricos do Coaching e a compreensão de quais são as principais competências do Coach Profissional.

Métodos:

- A formação de Nível Inicial contempla a aquisição dos conceitos técnicos do coaching e do perfil de competências do coach profissional, através de uma metodologia eminentemente prática e com referência a exemplos específicos da experiência direta dos formadores e mentores do curso.

Datas/Locais:

Início

Fim

Horário

Local

Se está interessado neste curso de formação, por favor, [contacte-nos!](#)