

Referencial do Curso De Introdução ao Coaching



[2010]

1. DATA DE INICIO:

De acordo com o Plano de Formação.

2. DATA DE FIM:

De acordo com o Plano de Formação.

3. MÓDULOS:

Módulo 1 - O que é o Coaching;

Módulo 2 – Como Funciona;

Módulo 3 – Os benefícios do Coaching;

Módulo 4 – Explorando o Presente e projectando o futuro;

Módulo 5 – Metas;

Módulo 6 – Valores e Crenças;

Módulo 7 – Relações Coach-Coachee;

Módulo 8 - Perguntas Poderosas;

Módulo 9 – Plano de Acção rumo á Excelência;

Módulo 10 – Tarefas e âncoras;

Módulo 11 – Modelos de Coaching;

Módulo 12 – Preparação e Realização de Sessão de Coaching.

4. DURAÇÃO:

21 Horas

5. FORMADOR:

A definir.

6. DESTINATÁRIOS:



Quadros e chefias que procurem desenvolver as suas competências pessoais e profissionais.

Publico em geral.







7. PRÉ-REQUISITOS:

Não Aplicável

8. OBJECTIVO GERAL:

-  Desenvolver conhecimentos e técnicas na temática de *coaching* para empregar na sua vida pessoal e profissional.
-  Desenvolver competências, capacidades e habilidades como *coach* de forma a conduzir, suportar e apoiar a *coachee* (cliente) e realizar e definir acções em direcção a um objectivo e metas da empresa.

9. OBJECTIVOS ESPECÍFICOS:

-  Perceber o contexto de Coaching e os vários tipos.
-  Definir Metas de curto, médio e longo prazo;
-  Compreender as crenças e os bloqueios e desenvolver a motivação pessoal;
-  Perceber a importância das perguntas e elaborar um plano de acção
-  Perceber a importância das âncoras
-  Definir os passos de uma sessão de coaching

10. CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS:

Módulo 1 - O que é o Coaching;

- I. Enquadramento do Coaching
- II. Conceitos de Coaching
- III. A essência do Coaching
- IV. O compromisso do coach e o código de ética
- V. A PNL e o Coaching

Módulo 2 – Como Funciona;

- I. Tipos de Coaching: - Life Coaching, Sportive Coaching, Business Coaching, Executive Coaching, Sales Coaching, Team Coaching, Student Coaching.
- II. Processo de Coaching.

Módulo 3 – Os benefícios do Coaching;

- I. Benefícios do Life & Health Coaching
- II. Beneficiou do Sportive Coaching
- III. Benefícios do Business Coaching
- IV. Benefícios do Executive Coaching
- V. Debate sobre outras áreas onde o Coaching possa ser uma mais-valia

Módulo 4 – Explorando o Presente e projectando o futuro;

- I. O Processo de Coaching
 - II. Auto-Avaliação
-

Módulo 5 – Metas;

- I. A importância da definição De Metas de Curto, Médio e Longo Prazo.
- II. Como definir as Metas
- III. Como atingir as Metas.

Módulo 6 – Valores e Crenças;

- I. A importância dos Valores
- II. Como identificar os Valores – Hierarquia dos Valores
- III. A importância das Crenças (limitadoras e potenciadoras)

Módulo 7 – Relações Coach-Coachee;

- I. Rapport
- II. Confiança
- III. Aspectos a ter em conta

Módulo 8 - Perguntas Poderosas;

- I. O que são?
- II. Para que servem?
- III. Tipos de Perguntas Poderosas

Módulo 9 – Plano de Acção rumo á Excelência;

- I. Zona de Conforto
 - II. A Linha de Tempo
 - III. Passos para o Plano de Acção.
-

Módulo 10 – Tarefas e âncoras;

- I. Tarefas
- II. Âncoras

Módulo 11 – Modelos de Coaching;

- I. Modelo GROW (John Whitmore)
- II. Modelo POSITIVE

(Modelo GROW +Modelo ACHIEVE)

Módulo 12 – Preparação e Realização de Sessão de Coaching.

11. MODALIDADE DE FORMAÇÃO:

Presencial

12. METODOLOGIAS:

O presente curso pretende dar uma visão global do processo de coaching, procurando indicar todos os passos para a realização de uma sessão de coaching, através de exercícios práticos e exposições.

13. FORMAS DE ORGANIZAÇÃO:

A formação será ministrada em sala.

14. AVALIAÇÃO:

O aproveitamento no curso de formação é objecto de Avaliação de acordo com as seguintes fases:



Avaliação diagnóstica aos conhecimentos dos formandos realizada no início da sessão utilizando o método interrogativo.

REFERENCIAL

Avaliação formativa realizada através da aplicação de exercícios práticos ao longo da sessão.

Avaliação sumativa realizada por teste escrito constituído por 5 questões de escolha múltipla

15. RECURSOS MATERIAIS E PEDAGÓGICOS:

Manuais de apoio devidamente ilustrados;

Exercícios práticos;

Dossier técnico pedagógico;

Salas com espaço, sonorização e luminosidade adequadas;

Quadro cerâmico ou “Flip Chart”

Computador portátil

Vídeo projector

16. LOCAL:

De acordo com o Plano de Formação.