

Área de formação: **090 – Desenvolvimento Pessoal**

Curso: **Coaching como ferramenta de desenvolvimento e eficácia pessoal**

**Objetivo geral:**

No final do curso pretende-se que os formandos saibam gerir eficazmente equipas de trabalho.

**Conteúdos:**

O que é o Coaching, os seus benefícios, a diferença entre Coaching e outras abordagens;

A Roda da Vida - princípios e operacionalização;

Nomeação de áreas chave;

Do conceito ao comportamento observável;

Grau de satisfação no estado atual e no estado desejado;

Metas, Objetivos e Ações e os sete princípios para trabalhar com metas;

Valores, modelos mentais, crenças e missão;

A Arte de Perguntar;

Rapport;

O Feedback como Ferramenta de Desenvolvimento;

Modelo de Coaching em Quatro Passos;

O Plano de Ação.

Carga horária: **16h**

Destinatários:

**Cargo de Chefias**