**CERTIFICAÇÃO EM COACHING**

**Duração: 106 Horas**

**(80 horas de formação presencial + 20 horas de autoestudo + 6 horas de avaliação do coaching)**

**Certificação através da Entidade formadora:**

[cid:image006.png@01D34CE5.DD8AA8B0](http://www.estrategor.pt/)

**Trainer:** **Carla Afonso**

Master Practitioner e Trainer em Programação Neurolinguística, certificada pelo nti-nlp da Holanda e pelo PNL Portugal. Consultora em Panorama Social Mental, pelo Instituto de Lukas Derks, Life Coach (certificação pela ICC), Executive Coach (Performance Consultants International), certificada em DiSC, pela Inscape e em Análise Comportamental, pelo TTI Success Insights. Especialização em Trauma Training, pelo nti-nlp, Holanda. Formadora Sénior nas áreas comportamentais.

**Local de realização:** Patos No Lago, Porto

<http://patosnolago.weebly.com/>

**CONTEÚDO PROGRAMÁTICO**

**Módulo: 20 horas** (12 teóricas e 8 práticas)

**Introdução à PNL e ao Coaching:**

* Definições de coaching e PNL.
* Âmbitos de aplicação do coaching e PNL.
* As origens e as fontes da PNL.
* Princípios Básicos da PNL.
* Pressupostos da PNL aplicáveis ao coaching.
* Origens do Coaching.
* Princípios gerais de actuação do Coaching enquanto ferramenta de desenvolvimento de pessoas.
* Áreas de intervenção do coaching.
* Os diferentes tipos de coaching.
* O coaching enquanto estratégia informal de liderança de pessoas.
* Limites habituais do coaching quando feito internamente.
* Código ético de um profissional da área.
* Criação de aliança e vínculo emocional entre coach e coachee.

**Módulo: 20 horas** (8 teóricas e 12 práticas)

**Formulação de Objectivos Atraentes e Chaves para a sua realização:**

* Utilização da Roda da Vida enquanto instrumento de diagnóstico.
* Determinação do Ponto de Alavancagem e criação de *momentum.*
* Construção da Grelha de Metas.
* Modelo Grow na condução de uma sessão de coaching.
* Atribuição de tarefas.
* Feedback construtivo.
* Criação de Planos de Acção.
* Acompanhamento regular e follow up dos progressos.

**Os Níveis Neurológicos e as suas implicações na mudança efectiva de pessoas.**

**Módulo: 16 horas** (10 teóricas e 6 práticas)

**Posições perceptivas e Gestão de Conflitos.**

**Acuidade Sensorial na PNL.**

* Rapport Verbal e Não-Verbal.
* Feedback construtivo e efectivo.

**Valores e Convicções.**

* Estrutura das Convicções.
* Convicções Limitadoras.
* Valores: eliciar valores, hierarquia de valores.
* Roda dos Valores.

**Estrutura de uma sessão de coaching.**

**Condução eficaz de uma sessão de coaching: cuidados a ter e boas práticas.**

**Módulo: 12 horas** (8 teóricas e 4 práticas)

**Linguagem.**

* Conceitos básicos sobre o poder da linguagem e seus diferentes níveis.
* Meta-Modelo da Linguagem.
* Padrões Linguísticos do Meta-Modelo.
* A Utilização criteriosa de Perguntas Poderosas na criação de *insights.*

**Módulo: 12 horas** (8 teóricas 4 práticas)

**Reenquadramento/ressignificação de Situações.**

**Introdução às Âncoras e à sua instalação.**

* Como aceder a estados emocionais favoráveis
* Ancorar recursos

**Metaprogramas mentais básicos e seus impactos no desempenho, motivação e resultados.**

**Avaliação prática do Coaching: 6 horas**

**Nota:** Treino em pares ao longo de todo o curso.

*Requisitos obrigatórios****:***ter frequentado pelo menos 90% das sessões presenciais, ter participado de forma ativa e produtiva em todas as sessões e ter feito, com aprovação, todos os trabalhos e actividades obrigatórios.

Distribuição do tempo nas actividades de auto-estudo: 6 horas teóricas e 14 horas práticas.

**Material fornecido aos formandos:** Guião de exercícios, manual de formação e textos de apoio.

**Datas de Realização:**

* 29 e 31 de maio (16H)
* 7 e 26 de junho (16H)
* 24 e 26 de julho; (16H)
* 18 de setembro (8H)
* 16 e 18 de outubro; (16H)
* 22 de novembro; (8H)
* 18 de dezembro (6H) **Avaliação prática do Coaching**

**Horário de Realização:** das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 18h00

**Condições de Participação:**

**CERTIFICAÇÃO EM COACHING (106 Horas)**

* **Valor: 1750 € + IVA**
* **Pronto Pagamento:** desconto de 5% (87.5 €) = 1.662,50 €
* **Condições de pagamento:**
  + 15% na inscrição:262.5 € + IVA
  + 5 prestações: 297,5 € + IVA/ cada

Faturação mensal no início dos meses de maio, julho, setembro, outubro, novembro, dezembro – com pagamento até ao final de cada mês, exceto a fatura de dezembro cujo pagamento deverá ser feito até ao dia 18 (dia do exame de Coaching).