Grupo RTA

RTA Consultoria

RTA Academy

KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS
... TO INSPIRE & SHARE!

www.rta-consultoria.pt

POTENCIAL HUMANO |
CERTIFICAÇÃO, QUALIFICAÇÃO, SKILLS, VALOR

Entidade Formadora Certificada dgert

ACT AUTORIDADE PARA AS CONDIÇÕES DO TRABALHO

Ficha de Caracterização do Curso:

COACHING PESSOAL E DE VIDA

ÁREA DE EDUCAÇÃO E FORMAÇÃO

090 – Desenvolvimento pessoal

DURAÇÃO E REGIME

30 horas em regime E-learning
(3h de sessões síncronas/online e 27h de sessões assíncronas/autoestudo)

OBJETIVOS GERAIS

Capacitar os formandos para conduzir processos de coaching aplicados ao desenvolvimento pessoal e profissional, promovendo transformação, autoconhecimento e aplicação prática das técnicas do coach na vida pessoal e profissional.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final da formação, os participantes deverão ser capazes de:

- Compreender a importância do coaching para o desenvolvimento pessoal e profissional;
- Identificar as principais características, benefícios e limitações do coaching;
- Reconhecer competências e habilidades essenciais do Coach;
- Entender os mecanismos de funcionamento da mente e padrões comportamentais;
- Trabalhar qualidades essenciais ao desenvolvimento humano em clientes e em si próprios;
- Aplicar técnicas de comunicação e ferramentas de coaching;
- Orientar clientes em estratégias de prosperidade pessoal, profissional e financeira;
- Aplicar técnicas de coaching para promover mudanças e alcançar objetivos específicos.

Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

Módulo 1 – O que é Coaching?

- Definições de Coaching
- Diferença entre Coaching e Mentoring
- Tipos de Coaching
- Benefícios do Coaching
- Limitações do Coaching

Módulo 2 – Coaching na prática: Como se processa?

- Qualidades do Coach
- Habilidades e competências do Coach
- Ética no Coaching
- Modelos de Coaching para atendimento
- Características do processo de Coaching
- Técnicas de Comunicação do Coach

Módulo 3 – Processo de Transformação

- Processo de desenvolvimento pessoal
- Mudança de mentalidade
- Desconstrução de crenças negativas
- Ação e tomada de decisão

Módulo 4 – Quebra de Padrões

- Quebra da repetição
- Desenvolvimento da autovigilância
- Confronto dos medos
- Desenvolvimento de comportamento estratégico

Módulo 5 – Qualidades Essenciais ao Desenvolvimento Humano

- Construção da resiliência
- Construção da segurança pessoal
- Autoconfiança e marketing pessoal
- Desenvolvimento da impessoalidade
- Desenvolvimento da concentração
- Ativação da energia

Módulo 6 – Construção da Prosperidade Pessoal, Profissional e Financeira

- Auxílio para prosperidade
- Orientações para gestão financeira
- Criação e implementação de projetos e negócios
- Gestão de negócio/micronegócio
- Organização e gestão do tempo

Módulo 7 – Training

PÚBLICO-ALVO

- Executivos, Diretores, Gestores intermédios e Responsáveis de Equipas;
- Profissionais de Recursos Humanos e Desenvolvimento Organizacional;
- Consultores, Empreendedores, Freelancers, Docentes, Formadores e Psicólogos;
- Pessoas que desejam dedicar-se à atividade de Coach ou incorporar técnicas de coaching na sua atividade profissional ou vida pessoal.

KNOWLEDGE, EXPERIENCE, SKILLS
... TO INSPIRE & SHARE!

www.rta-consultoria.pt

Água & Águas Residuais | Ambiente | Energia | Qualidade | Responsabilidade Social | Segurança Alimentar | Segurança e Saúde no Trabalho | Soft Skills & Comportamental | Sustentabilidade & ESG

ORGANIZAÇÃO DA FORMAÇÃO

Formação em regime e-Learning, com componente assíncrona (autoestudo) e síncrona (online/virtual, sessões calendarizadas em tempo real):

- *Sessões assíncronas* - Refere-se à interação dos e-formandos com os materiais disponibilizados, com o objetivo de estimular o autoestudo e a autoaprendizagem. Esta componente inclui também o esclarecimento de dúvidas junto do formador (através de fóruns), a partilha e discussão de ideias, bem como a realização de atividades que favorecem o desenvolvimento de competências.
  O e-formando dispõe de um período definido para frequentar o curso, durante o qual tem acesso à plataforma 24 horas por dia.
- *Sessões síncronas* - Realizam-se em tempo real, em datas previamente agendadas e incentivam a interação direta entre formador e e-formando, possibilitando a comunicação imediata por meio de chat, videoconferência ou audioconferência.

Cada módulo inclui os seguintes elementos:

- Sessões de estudo, constituídas por slides acompanhados de questões de resposta fechada;
- Manual e/ou materiais complementares de apoio ao estudo;
- Fórum de apoio, onde o e-formando pode colocar dúvidas e receber orientação do formador;
- Atividades, que poderão assumir a forma de questões, exercícios, trabalhos ou testes, destinadas a consolidar os conhecimentos adquiridos e a aplicabilidade.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO

A metodologia adotada privilegia a participação ativa dos formandos, recorrendo a atividades práticas, à análise de casos reais e à partilha de experiências entre os participantes e o formador. Para tal, são utilizados diferentes métodos, nomeadamente: expositivo, interrogativo, demonstrativo e participativo/ativo.

METODOLOGIAS DE AVALIAÇÃO DAS APRENDIZAGENS

O curso inclui uma avaliação final, sendo que a classificação obtida nas atividades determina a nota global do curso:

- *Avaliação Contínua:* Corresponde à realização/participação nas sessões de estudo e fóruns dos diferentes módulos | Ponderação na avaliação final do módulo – 40%
- *Avaliação Final:* Corresponde à realização de trabalhos ou testes | Ponderação na avaliação final do módulo – 60%

RECURSOS PEDAGÓGICOS/ESPAÇOS E EQUIPAMENTOS

Para realizar o curso, os e-formandos devem ter acesso a um computador com ligação à internet, equipado com um navegador atualizado, garantindo assim a plena utilização de todos os recursos digitais disponibilizados, como slides, manuais e materiais complementares.

INVESTIMENTO

420,00 € (+ IVA)

Aguardamos por si!

Solicite-nos um orçamento personalizado em função do número de interessados para formação à medida.