

## PROGRAMA/CRONOGRAMA

**DESIGNAÇÃO:** Coaching para o alto desempenho

**DATA:** De 28 de out a 2 de dezembro de 2015

**DURAÇÃO (H):** 18

**SALA:** R209

**FORMADOR(A):** Maria José Teixeira

### PROGRAMA:

#### OBJETIVOS:

Ao concluir a formação, o formando deverá ser capaz de:

- Desenvolver o autoconhecimento;
- Dominar as principais técnicas de Coaching;
- Dominar as variáveis do grupo, da liderança e dos objetivos pessoais;
- Utilizar ferramentas de Coaching para melhorar competências em comunicação.

#### CONTEÚDOS:

Esta formação aborda temáticas como:

- Filosofia e definição de Coaching;
- Atitude Coach e autocoaching;
- Metodologia do Coaching;
- Perguntas. Escuta ativa e silêncio;
- Roda da vida e roda dos valores
- Life Coaching e Executive Coaching;
- Profissionalismo e ética;
- Valores e Crenças.

### CRONOGRAMA:

### AVALIAÇÃO

	DATA	HORÁRIO		MÉTODO DE AVALIAÇÃO:
1.ª sessão:	28-10-2015	9:30   12:30	3 h	
			h	Escrita <input type="checkbox"/>
2.ª sessão:	04-11-2015	9:30   12:30	3 h	Por observação <input checked="" type="checkbox"/>
			h	<input type="checkbox"/>
3.ª sessão:	11-11-2015	9:30   12:30	3 h	
			h	
4.ª sessão:	18-11-2015	9:30   12:30	3 h	
			h	
5.ª sessão:	25-11-2015	9:30   12:30	3 h	
			h	
6.ª sessão:	02-12-2015	9:30   12:30	3 h	
			h	
Total:			18 h	