

# Coaching Executivo



## O que é?

O *Coaching* é uma jornada de autodescoberta, crescimento e transformação. Trata-se de um processo colaborativo no qual *coach* e *coachee* trabalham em conjunto para definir e alcançar metas específicas, desbloquear potencialidades e consolidar competências pessoais e profissionais.

Nesta fase inicial da oferta, o serviço de **Coaching Executivo** apresenta-se como uma resposta de apoio às lideranças e será, em 2026, disponibilizado exclusivamente a dirigentes da Administração Pública que queiram potenciar o seu desenvolvimento de forma flexível e personalizada.

## Formatos do Serviço de Coaching

Oferecemos duas modalidades de acompanhamento para responder às diversas necessidades de cada *coachee*:

- Pack de Sessões (90 minutos totais)
- Sessões Avulsas (60 minutos cada)

### Pack de Sessões (90 minutos)

Duração total: 90 minutos, podendo ser distribuídos de diferentes formas:

- 1 sessão única de 90 minutos

- 2 sessões de 45 minutos cada
- 3 sessões de 30 minutos cada
- 1 sessão de 30 minutos + 1 sessão de 60 minutos

Valor: 210 € (por pacote de 90 minutos)

Este formato permite ajustar o acompanhamento ao ritmo e à disponibilidade de cada *coachee*. As sessões mais curtas promovem a reflexão intercalar e a implementação gradual de ações, enquanto a sessão mais longa possibilita uma análise aprofundada de temas ou áreas críticas.

### **Sessões Avulsas (60 minutos)**

Duração: 60 minutos por sessão

Valor: 75 € (por sessão)

As sessões avulsas são ideais para reforçar pontualmente objetivos, avaliar o progresso e redefinir estratégias ao longo do tempo. Funcionam como momentos de reflexão para quem procura um acompanhamento flexível.

## **Objetivos Gerais do Serviço**

---

### **Explorar e Aprofundar Temas/Áreas**

- Identificar áreas de interesse ou de desafio (por exemplo, comunicação, gestão de tempo, resolução de conflitos, inteligência emocional).
- Explorar estratégias e ferramentas práticas para potencializar competências pessoais e profissionais.

### **Definir e Planear Metas**

- Estabelecer objetivos específicos, mensuráveis e orientados para resultados.
- Desenhar um plano de ação com passos concretos para atingir cada meta, definindo prazos e indicadores de sucesso.

### **Identificar e Ultrapassar Obstáculos**

- Reconhecer crenças limitadoras, padrões de comportamento e barreiras à evolução.
- Desenvolver abordagens práticas para ultrapassar bloqueios e transformar desafios em oportunidades de crescimento.

### **Acompanhar o Progresso**

- Avaliar regularmente o percurso, celebrar as conquistas e ajustar os planos conforme as necessidades emergentes.
- Garantir que cada coachee sente apoio e motivação contínuos ao longo do seu percurso.

## **Funcionamento das Sessões**

---

**Personalização do processo:** *Coach* e *coachee* acordam a melhor forma de utilizar o tempo disponível (sessões curtas ou longa), de acordo com:

- Objetivos individuais de desenvolvimento;
- Ritmo de trabalho e agenda de cada *coachee*;
- Áreas prioritárias a desenvolver.

**Abordagem colaborativa:** Durante a(s) sessão(ões), o *coach* utiliza perguntas orientadoras, promove reflexões estratégicas e partilha ferramentas práticas; o *coachee*, por sua vez, contribui com experiências, desafios e *insights*, colaborando na criação de soluções ajustadas à sua realidade.

## **Resultados Esperados**

---

- Definição de metas concretas e plano de ação estruturado, garantindo orientação clara ao *coachee*.
- Aquisição de ferramentas práticas para melhorar a comunicação, a gestão de tempo, a tomada de decisão e a inteligência emocional.
- Identificação e superação de barreiras, bloqueios e desafios que dificultam a evolução.
- Reforço da autoconfiança para assumir responsabilidades e liderar projetos pessoais ou profissionais.
- Processo contínuo de avaliação e revisão, assegurando apoio, motivação e responsabilidade ao longo de toda a jornada do *coachee*.

Ao disponibilizar o serviço de *coaching* aos dirigentes da Administração Pública, pretendemos fortalecer a cultura de aprendizagem contínua e de transformação permanente. Integrado no Plano de Formação 2026, este serviço de apoio às lideranças visa potenciar o impacto dos dirigentes na liderança, gestão e desenvolvimento estratégico das suas áreas e equipas.

Quer opte por um **Pack de Sessões** estruturado, quer por **Sessões Avulsas** de reforço pontual, cada dirigente encontrará o apoio adequado, com a flexibilidade necessária, para evoluir com propósito e confiança.

## **Coaches**

---

## **Ana Teresa Penim**

Reconhecida como especialista no Desenvolvimento de Talento e de Líderes, Otimização de Soft Skills, Coaching Apreciativo, Comunicação Interpessoal, Facilitação da Mudança, Retail Performance, Negociação e Vendas, Comportamento do Consumidor e Aprendizagem ao Longo da Vida, Ana Teresa Penim é uma referência em Executive Coaching, Educação e Desenvolvimento Humano em Portugal, Espanha e Brasil.

Possui Licenciatura e Mestrado em Psicologia Organizacional (Especialização Coaching no Desenvolvimento de Talentos); MBA Executivo e Master em Coaching. Coach Certificado pela ICF (PCC) e pela ASESICO. Membro da EMCC e da AECOP. Líder da Comunidade de Prática de Team Coaching da ICF Portugal.

Tem mais de 30 anos de experiência de trabalho com empresas altamente competitivas dos mais variados ramos de negócio, como Coach, Team Coach, Mentor e Formadora ao serviço das quais põe a experiência que possui como líder, empresária, Psicóloga Organizacional, Responsável de Projetos Educativos, entre outros.

## **Andreas Galsterer**

Consultor independente e formador especializado em desenvolvimento de liderança sistémica, formação de equipas e processos de tomada de decisão coletiva. A inteligência emocional e a saúde mental são competências essenciais para os líderes atuais, especialmente ao lidarem com mudanças organizacionais e transformacionais. Apoia empresas e líderes na criação de ambientes de trabalho mais colaborativos e eficazes, ajudando as organizações a responder à mudança de forma sustentável e humana, além de gerir e implementar soluções com sucesso. Como solucionador de problemas, identifica oportunidades de melhoria nas estruturas existentes, desafiando sistemas tradicionais que já não servem ao bem maior. Como inovador de pensamento na sua área, impulsiona mudanças positivas e significativas, contribuindo para o crescimento e adaptação das organizações.

## **Jaime Ferreira Silva**

Mestre em Psicologia, na especialidade de Coaching Psicológico (2012) e Licenciado em Psicologia (1984) pela Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa. Especialista em Psicologia Clínica e da Saúde e Psicologia do Trabalho Social e das Organizações pela Ordem dos Psicólogos Portugueses, tem as especialidades avançadas de Coaching Psicológico e Psicoterapia, pela mesma Ordem dos Psicólogos. É Psicoterapeuta em prática privada desde 1996 e Vice-Presidente da International Association of Coaching Psychology.

Atualmente exerce o cargo de Managing Partner na Dave Morgan, onde trabalha em Coaching de Executivos e de Equipas de Alta Direção. Faz avaliação de potenciais líderes e executivos. É Co-coordenador e Docente na Pós-Graduação de Coaching Psicológico da Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Formador na Universidade de Lisboa em Inteligência Emocional, Gestão de Stress e Mindfulness e Formador na Pós-Graduação em Comunicação e Psicologia Positiva, da Universidade Católica.

## **João Virott da Costa**

Certificado em Gestão da Mudança pelo PROSCI® (Practitioner), em Gestão de Projetos pelo PMI® (PMP), Senior Executive Coach acreditado pelo International Coaching Federation (ACC), certificado pela Henley Business School da Universidade de Reading, pós-graduado em Neurociência e Psicologia pela mesma universidade. Licenciado em Engenharia Mecânica pelo Instituto Superior Técnico, pós-graduado em Finanças pela Católica Business School, em Alta Direção de Empresas (PADE) pela AESE e em Corporate Governance pela Nova Business School.

Tem mais de 35 anos de experiência profissional abrangendo diversos setores e culturas, tendo sido fundador e administrador de várias empresas. É o fundador e o CEO da Bright Partners empresa especializada em business transformation. É international partner da Transearch International com a prática de Executive Coaching and Leadership Consulting e Senior Executive Coach e CEO da Bright Talents.

### **Oliver Perez**

Apaixonado pelo Marketing e pelo mundo empresarial, Oliver é um Marketer com mais de 18 anos de experiência. Licenciado em Gestão e com um MBA em Direção de Marketing e Direção Comercial, foi Diretor de Marketing da Danone durante 10 anos, entre Espanha e Portugal. Atualmente é Diretor de Marketing da NOWO e desde setembro de 2018 exerce também a função de Consultor Estratégico nas diferentes áreas de gestão do negócio, com maior enfoque em Marketing.

Ao longo dos últimos anos concluiu o Programa Lead Ahead no Insead; o Programa de Matricial Organizations no IESE; e recentemente o Accredited Coaching Training Program da International Coach Federation.

Área de Formação: **Interesse e Serviço Público**

Área Temática: **Gestão e Desenvolvimento de Pessoas e Equipas**

Data(s): **01/01/2026 - 31/12/2026**

Forma de organização da formação: **Formação a Distância (síncrona e assíncrona)**

[Visitar página do Curso](#)

Ficheiro descarregado a: 29/12/2025