

# Coaching



## O que vai aprender nesta formação?

- Identificar o conceito de coaching
- Reconhecer o coaching como um processo fundamental para o desenvolvimento pessoal e profissional
- Identificar as etapas de um processo de coaching
- Reconhecer o papel e as competências do líder enquanto coach
- Utilizar o coaching como ferramenta para potenciar o desempenho da equipa
- Conduzir um processo de coaching ajustado a cada colaborador
- Selecionar e aplicar as técnicas e ferramentas de coaching mais adequadas, para auto e heterodesenvolvimento
- Conceber e operacionalizar um plano de ação individual de coaching

## Destinatários

- Dirigentes em cargos de direção
- Dirigentes em cargos de direção superior
- Trabalhadoras/es da carreira geral de técnico superior
- Trabalhadoras/es da carreira geral de assistente técnico
- Trabalhadoras/es da carreira geral de assistente operacional
- Trabalhadoras/es das carreiras especiais
- Que pretendam:
  - Promover uma cultura de coaching na organização e fomentar as suas competências de líder enquanto coach, potenciando o desempenho dos seus colaboradores, alinhando os seus objetivos pessoais com os objetivos organizacionais, com vista ao incremento e melhoria do serviço público

## Como está organizado o programa?

### 1. Fundamentos do Coaching

- 1.1. Conceito e origem e benefícios
- 1.2. Distinção entre “Coaching”, “Tutoria” e “Mentoria”
- 1.3. Distinção entre técnicas, ferramentas e métodos de coaching
- 1.4. Etapas do processo de coaching

### 2. Coaching como Ferramenta de Desenvolvimento Pessoal e Profissional

- 2.1. Importância da comunicação, escuta ativa e feedback no coaching
- 2.2. Clarificação e gestão de objetivos
- 2.3. Importância da relação de parceria
- 2.4. Fortalecimento da confiança e do sentido de autoeficácia
- 2.5. Melhoria da inteligência emocional

### 3. Coaching como Ferramenta de Liderança

- 3.1. Cultura de coaching na organização
- 3.2. Coaching como alavanca de uma liderança positiva e potenciadora
- 3.3. Papel do líder enquanto coach

- 3.4. Perfil e competências do líder enquanto coach
  - 3.5. Condução de um processo de coaching ajustado a cada colaborador e a cada equipa
4. Técnicas e Ferramentas de Coaching

- 4.1. Técnicas de Coaching: ancoragem, rapport, patrocínio positivo, Ensaio Mental, ensaio dramático, ReCAPitulação, pergunta em escala, feedback e backtracking
- 4.2. Ferramentas de Coaching: roda da vida, crenças limitantes e fortalecedoras, swot pessoal e estratégico, mapa de objetivos e de ação, DISC, GROW

5. Plano de Ação de Coaching

- 5.1. Conversão de intenções em ações
- 5.2. Definição de objetivos e ações de desenvolvimento
- 5.3. Monitorização e avaliação de progressos e resultados

## **Quais as competências comportamentais do ReCAP que esta formação potencia?**

- Orientação para a Colaboração
- Liderança
- Inteligência Emocional

## **Qual o valor da propina?**

70€

## **Requisitos gerais de acesso**

Inscrição

## **Formadores**

**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: **Liderança**

Área Temática: **Liderança**

Duração: **7 horas**

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

[Visitar página do Curso](#)

Ficheiro descarregado a: 31/12/2025