

WORKSHOP GRATUITO



INTRODUÇÃO AO COACHING

Sala d'aula
Centro de Formação e Ensino



APRESENTAÇÃO

É um Workshop leve e divertido, repleto de exercícios práticos e com a simulação real de uma pequena sessão de *Coaching*.

Os participantes vão conhecer os conceitos e modelos de base do *Coaching* e ficarão capacitados a aplicá-los no seu dia a dia, bem como a fazer as suas primeiras sessões de *coaching* informal.

Tudo isto será feito num ambiente descontraído, de uma forma bem disposta, divertida e motivadora.



RESULTADOS PRETENDIDOS

- Perceber melhor os mecanismos da mente na busca de resultados.
- conhecer conceitos que melhorem o relacionamento com os outros e a sua capacidade para criar confiança e influenciar.
- adquirir ferramentas para ajudar os outros a atingirem os seus objetivos.
- melhorar competências de liderança e motivação.
- Conhecer melhor os seus valores e as suas capacidades.
- Formadores: Isabel Azevedo / Rui Santos



PROGRAMA

1ª Parte (1h45m):

- Ambientação
- O que é o *Coaching*
- Modelo dos 4 R's
- Metodologia R.O.S.A. 1.0
- (Explicação Teórica)
- R.O.S.A 1.0 - Exercício



Intervalo - 15minutos

2ª parte (1h45m):

- Introdução ao *Rapport*
- Exercícios com ensinamentos sobre *Rapport*
- Introdução ao Modelo Mapa Mundo
- Exercício sobre Valores
- Despedida e Fotografia de Grupo

