

Formação Profissionalizada em Coaching e PNL

com Prática simulada em contexto aula e real

– Aprender a Liderar com Eficácia e Excelência –

Todos nós, quer sejamos guerreiros, quer não, temos um centímetro cúbico de oportunidade que, de tempos a tempos, surge diante dos nossos olhos. A diferença entre a pessoa comum e o guerreiro é que o guerreiro tem a noção disso e mantém-se atento, intencionalmente expectante, para poder aproveitar esse centímetro cúbico de oportunidade sempre que ele surgir.

Carlos Castañeda

Esta formação tem como propósito ajudar todas as pessoas a fazerem, em primeiro lugar, um caminho muito pessoal de autoconhecimento, superação de dificuldades e de encontrar respostas dentro de si para ressignificar e clarificar questões pessoais e profissionais.

Através de 11 ferramentas práticas é proporcionada uma jornada, na primeira pessoa, para a versão melhorada, de si mesma. Essa jornada é reforçada pela prática, em pares, na aplicabilidade de cada uma dessas ferramentas. Cada pessoa irá desafiar-se, superar-se e encontrar respostas em si, que até então estavam escondidas.

Ao longo desta formação vais também perceber qual a importância e o impacto de um bom ouvinte e terapeuta.

PARA QUEM SE DESTINA ESTA FORMAÇÃO

- Pessoas que estão disponíveis para fazer trabalho consigo mesmo, como forma de conseguir, posteriormente, falar melhor e ler melhor o outro
- Pessoas que em primeiro lugar se queiram olhar, ouvir e se entender um pouco mais
- Pessoas que querem melhorar e ampliar os seus recursos de atendimento
- Pessoas que querem ser coaches
- Pessoas que desempenhem papéis como líderes, gestores, terapeutas, educadores, professores, mediadores de conflitos, entre outros

ESTA FORMAÇÃO NÃO É PARA TI

- Se não estás disposto a passar pelo processo de autodescoberta e transformação pessoal
- Se procuras atalhos ou queres aplicar as ferramentas nos outros sem primeiro passares pelo teu próprio processo de autoconhecimento

OBJETIVOS GERAIS

- Profissionalizar-se na área do Coaching e da Programação Neurolinguística (PNL) de forma prática.
- Aplicar os conhecimentos da formação em contexto profissional e pessoal.
- Adquirir ferramentas para comunicar melhor consigo e com os outros.
- Adquirir ferramentas para melhorar o entendimento e a resolução das várias situações profissionais e pessoais.
- Adquirir novas competências para liderar.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Conhecer e aplicar vocabulário técnico do Coaching e da PNL.
- Conhecer os Pilares da Comunicação: a sua importância e aplicabilidade em contexto profissional e pessoal.

- Aprender e reconhecer comportamentos da comunicação não verbal.
- Aprender e utilizar as perguntas poderosas em contexto profissional e pessoal.
- Aprender e utilizar as sugestões da PNL em contexto profissional e pessoal.
- Aprender e utilizar as Pistas Oculares (VAC).
- Compreender a utilidade da Pista Ocular de Acesso e a importância do VAC.
- Aprender qual a origem dos filtros na mente humana e o seu impacto nos comportamentos.
- Estruturar reuniões de equipa ou sessões individuais tendo por base as ferramentas de Coaching ou de PNL.
- Desenvolver competências de escuta ativa para liderar equipas e sessões de um para um.
- Aprender como se formam os nossos comportamentos e como são criados os filtros dentro de nós.
- Aplicar a Técnica do Enquadramento e outras técnicas para reprogramar a mente.
- Aprender e aplicar as metáforas terapêuticas na resolução de conflitos de equipa ou de um indivíduo.
- Aprender como podemos tornar-nos especialistas numa área específica.
- Compreender o processo de ressignificação de uma situação ou acontecimento.
- Conhecer e aplicar as 11 ferramentas de Coaching e PNL em contextos práticos.

METODOLOGIA DE ENSINO

Adotamos uma abordagem prática e interativa que não só facilita a compreensão das ferramentas, mas também prepara os participantes para aplicá-las com confiança, tanto em sessões individuais como em dinâmicas de grupo

- **Método Expositivo:** Transmissão oral de conteúdos essenciais, apresentados de forma clara e objetiva para dar uma base teórica sólida.
- **Método Demonstrativo:** Demonstração detalhada e prática de cada ferramenta, mostrando como aplicá-las em contextos reais.
- **Método Prático-Simulado:** Treino prático em duplas, com supervisão direta, permitindo experimentar as ferramentas em situações simuladas.
- **Debate e Troca de Ideias:** Em todas as sessões, promovemos o diálogo entre formandos e formadores, incentivando a partilha de experiências, reflexões e ideias.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- Módulo 1: Fundamentos de Coaching e da Programação Neuro Linguística (PNL)
- Módulo 2: Comunicação Eficaz
- Módulo 3: Perceção e Comportamentos
- Módulo 4: Programar ações
- Módulo 5: Estrutura da sessão individual e/ou Equipa
- Módulo 6: Simulação Prática – Treino de competências (11 ferramentas)

CERTIFICAÇÃO

Esta formação é certificada pela Know How, entidade de formação certificada pela DGERT.

MODALIDADE DE FORMAÇÃO SÍNCRONA

- Online – sessões ao vivo – plataforma Zoom

HORAS DE FORMAÇÃO

Total 100 horas:

- 56 horas síncronas;
- 44 horas assíncronas – prática das ferramentas em contexto real – feitas entre as sessões síncronas e podendo ser concluído até 4 semanas pós formação.

CALENDÁRIO E HORÁRIO

DATAS DA FORMAÇÃO SÍNCRONA – MODALIDADE ONLINE – 2026

- 18 e 19 de abril
- 9 e 10 de maio
- 23 e 24 de maio
- 13 e 14 de junho

HORÁRIO DA FORMAÇÃO SÍNCRONA

- 9h30 – 17h30 – com 1h de pausa para almoço

INVESTIMENTO

Preço – 1100€

Formas de pagamento:

- pronto pagamento
- pagamento em 2 vezes
- pagamento em 4 vezes:

INSCRIÇÃO OBRIGATÓRIA EM:

Link - <https://forms.gle/921sybhhoqQu4GT88>

FORMADORAS:

Cláudia Jorge é formadora certificada, licenciada em Matemática Aplicada pelo ISLA, com formação especializada em Problemas Emocionais e Comportamentais e Mestre em Défice Cognitivo e Multideficiência, pela Instituto Superior de Educação de Lisboa. Formada em Coaching e em Programação Neurolinguística pelo ICL e Hipnoterapeuta Clínica certificada pela Transpersonal.

Sofia Henriqueto é formadora certificada, licenciada em Ensino de Física e Química e Mestre em Desenvolvimento Pessoal e Social, pela Universidade de Évora. Com formação em Eneagrama e Grafologia. Formada em Coaching pelo ICL e em Programação Neurolinguística pela Universidade Miguel de Cervantes.

CONTACTOS:

Email: sppic.sc@gmail.com

WhatsApp: <https://wa.me/message/WJPUFWYMA4B5P1>

Site: www.sppic.pt