

Compromisso com o sonho



Cria uma visão da vida que queres ter. Precisa. Consistente. Ganha clareza da pessoa que queres ser. Implementa uma atitude pró-ativa na construção da tua própria vida. Define Objetivos. Metas. Planeia. Cria novas rotinas. Aprende a alcançar e a celebrar conquistas. E a multiplicar pequenos passos. Pequenos avanços. Consistentemente.

[Para mais informações clica aqui.](#)

Classificação: Ainda não foi avaliado

Preço sem IVA

Variância modificador de preço:

Preço base com taxas 197,00 €

197,00 €

Preço de venda com desconto

197,00 €

197,00 €

Desconto

Valor do imposto

[Colocar questão sobre este curso](#)

Autor [Emanuel Almeida](#)

Descrição

Designação da Ação de Formação

Compromisso com o Sonho

Área de Formação

090 - Desenvolvimento Pessoal

Descrição

Este é um curso online de autocoaching onde vais desenvolver clareza dos teus objetivos e da forma como os podes transformar em realidade, bem como criar melhores relações interpessoais. Vais poder responder a questões essenciais como “Quem sou eu?” “O que quero?” “Qual a minha missão?”

Objetivos Gerais

Dotar os formandos de conhecimentos e competências para que sejam capazes de utilizar as ferramentas de coaching para tornar os seus objetivos realidade e construir melhores relações.

Objetivos Específicos

COMPREENDER O COACHING

APRENDER A UTILIZAR O COACHING NO QUOTIDIANO

DEFINIR UMA VISÃO CLARA DOS TEUS OBJETIVOS

ESTRUTURAR OS TEUS OBJETIVOS EM PEQUENAS METAS

DEFINIR E ESCOLHER OPÇÕES PARA REALIZAR ESSAS METAS

COMPROMETERES-TE COM OS RESULTADOS QUE PRETENDES ALCANÇAR

TORNAR OS TEUS OBJETIVOS REALIDADE

MELHORAR A COMUNICAÇÃO INTERPESSOAL

Forma de Organização

Este curso decorrerá em formato de formação à distância (e-learning), totalmente assíncrono e com um fórum de dúvidas para que possas interagir com o formador.

Conteúdos Programáticos

MÓDULO 1

O que é o coaching

Como funciona o coaching? Modelos de coaching

Atitudes versus competências

Motivação

Níveis neurológicos

MÓDULO 2

O ponto de partida

A construção da realidade

Os “venenos” da mente

Crenças

Crenças limitantes

A biologia das Crenças – Bruce Lipton

O processo de Dickens

Funções da psique e personalidade

Ferramentas de observação da realidade

MÓDULO 3

O ponto de chegada

Propósito, sentido e missão de vida

Porquê definir objetivos?

Golden Circle

3 níveis de missão

Objetivos Major e Minor

8 passos para a definição de objetivos

MÓDULO 4

Abrir caminhos

Como mudar um paradigma

Linha de tempo inversa

Mudança de hábitos

Método das 40 opções / soluções

5W2H

Decisões sensatas

RPM

Tomar decisões difíceis

MÓDULO 5

O compromisso

Métricas

Pequenos passos

Gestão de tempo

Sandwich Feedback

Pistas de acesso ocular

Gerar empatia

Lidar com problemas

Escolher uma atitude

Destinatários

Este curso destina-se a todos os que tenham interesse pela área e pretendam aprofundar os seus conhecimentos na área do coaching, desenvolvimento pessoal e autoconhecimento.

Metodologias de Formação

A metodologia utilizada durante a formação será através o método expositivo e tutoria ativa (fórum).

Modalidade de Formação

Esta formação enquadra-se na modalidade de outras ações de formação contínua (não inseridas no Catálogo Nacional de Qualificações).

Formador

Emanuel Almeida

Data

Começa imediatamente

Carga Horária

Esta ação formativa totaliza uma carga horária de 16 horas, entre aulas e exercícios.

Recursos Materiais e Pedagógicos

Para realizar esta formação, será necessário dispor de um computador, tablet ou telemóvel com ligação à internet e ter conhecimentos informáticos básicos (na ótica do utilizador). A nível de recursos pedagógicos será disponibilizado, em formato digital:

VÍDEO-AULAS EM PLATAFORMA PRÓPRIA

DOCUMENTOS PARA LEITURA COMPLEMENTAR

LIVROS RECOMENDADOS

VÍDEOS DE MEDITAÇÃO

Espaços e Equipamentos

Pode aceder ao curso através de qualquer lugar ou em qualquer horário (24/7).

Critérios e Metodologias de Avaliação

Este curso não dispõe de avaliação.

Informações e Inscrições

Não serão necessários conhecimentos prévios para frequentar este curso.

Certificação

Ficha Resumo

AO TEU RITMO

CONTEÚDO EM VÍDEO E TEXTO

100 ONLINE

CERTIFICADO DE PARTICIPAÇÃO GRATUITO

PAGAMENTO POR MB, PAYPAL OU TRANSFERÊNCIA BANCÁRIA

Bónus

PERÍODO NA TRIBO

KIT DE 50 FERRAMENTAS DE COACHING

5 SUPER AULAS EXTRA

SESSÃO DE ORIENTAÇÃO ESTRATÉGICA PESSOAL COM O EMANUEL ALMEIDA

[INSCREVE-TE JÁ](#)