

FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

AÇÃO DE FORMAÇÃO

COACHING

»»» *Coaching* é um processo que utiliza técnicas específicas com o objetivo de orientar a pessoa no sentido que esta o desejar, na procura das suas respostas, escolhas e metas a atingir de forma eficaz a curto ou longo prazo. Este processo conduz as pessoas através de uma linha de ação que lhes permita de forma intensa, treinar e potenciar os seus recursos internos, para que consigam utilizar as suas reais capacidades a nível pessoal, social e profissional.

Pretende-se com esta Ação promover o conhecimento sobre os benefícios e potencialidades do coaching, com o objectivo de alcançar uma maior satisfação pessoal e/ou profissional.

CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Definição e tipos de coaching
2. Quando recorrer ao processo de coaching e as suas vantagens
3. Pressupostos básicos do coaching
4. Enquadramento da intervenção
5. Roda da vida
6. Ciclo e níveis de mudança pessoal
7. Crenças limitadoras da ação e bloqueadoras do sucesso
8. Como formular objetivos poderosos e atingir metas
9. Critérios S.M.A.R.T. dos objetivos
10. Grelhas e modelos de intervenção direcionados para resultados individuais e organizacionais

OBJECTIVOS

No final desta ação de formação, os participantes serão capazes de:

- Definir o processo, tipos e benefícios do coaching
- Refletir sobre a satisfação pessoal e profissional
- Definir objetivos tangíveis.
- Treinar a capacidade de identificação de situações-problema.
- Saber como utilizar estratégias para resolução ou minimização de problemas.
- Focar o pensamento e a ação nos objetivos a atingir.

METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO: Formação teórico-prática. Metodologia expositiva e participativa

FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

DIAS 13,14 e 15 Dezembro

HORÁRIO Dia 13: 9.30h-13h | Dia 14: 9.30h/13h | Dia 15 :9.30h-13h e 14h/17.30h

DURAÇÃO 14 horas

LOCAL Núcleo Distrital de Faro da EAPN

INSCRIÇÃO Associados da EAPN Portugal: 35€ // Não associados: 55€

PÚBLICO-ALVO : público em geral

MODALIDADE DE FORMAÇÃO Formação contínua de atualização

FORMA DE ORGANIZAÇÃO Formação presencial

CRITÉRIOS DE SELEÇÃO Prioridade a associados da EAPN Portugal // Número de ordem de receção da inscrição

CERTIFICADO DE FORMAÇÃO Presença obrigatória em pelo menos 80% do total da duração da ação

FORMADORA: Ana Silva Duarte Lima. - Psicóloga clínica e Coach; Licenciada pelo Instituto Superior de Psicologia Aplicada de Lisboa em 2000; Formada em Psicoterapia e consulta psicológica pelo Instituto de Psicologia Aplicada e Formação de Lisboa; Mestre em Psicologia da Saúde pela Universidade do Algarve; Certificada Internacionalmente em Coaching pela International Coaching Community no Porto

FICHA DE INSCRIÇÃO

Nome _____

Profissão _____

Entidade _____

Morada _____

Telefone _____ Fax _____

E-mail _____ Website _____

A ficha de inscrição pode ser fotocopiada

Após confirmação da sua inscrição, o pagamento deverá ser efetuado por transferência bancária (NIB 0033 0000 000 45757781 95), numerário ou cheque (à ordem de EAPN – Rede Europeia Anti-Pobreza/Portugal, Associação).

As inscrições são limitadas a 14 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 6 de Dezembro para:

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Faro
Rua D. Jerónimo Osório no 5, 2º DTO, 8000- 307 Faro
telefone: 289 802660 fax: 289 802662 e-mail: n.faro@eapn.pt

Como tomou conhecimento desta ação de formação? _____

Os dados recolhidos são alvo de tratamento única e exclusivamente no âmbito desta actividade de formação. Autorizo a EAPN Portugal a disponibilizar ao Sistema de Acreditação da DGERT os meus dados pessoais relativos à identificação, endereço e contactos para efeitos de uma eventual auscultação. □