



# FORMAÇÃO EAPN PORTUGAL

## AÇÃO DE FORMAÇÃO

### »» COACHING: o impacto do desenvolvimento pessoal no sucesso profissional

Atualmente tem-se assistido ao aumento dos desafios pessoais e profissionais em ambientes cada vez mais exigentes tanto do ponto de vista técnico como individual, surgindo assim a necessidade de apostar no desenvolvimento pessoal com vista à redução dos vários tipos de tensões que vão surgindo no dia-a-dia.

O Coaching é uma das mais eficazes metodologias que veio dar resposta às limitações de outras abordagens mais clássicas. O Coaching consiste em promover as capacidades e o potencial das pessoas, maximizar o seu desempenho, facilitar o desenvolvimento de novas competências e melhorar as experiências de vida e o desempenho profissional. Trata-se de uma metodologia de desenvolvimento pessoal cujo principal objetivo é o de ajudar as pessoas a alcançar as metas por si traçadas. O recurso a estratégias de Coaching promove a melhoria da qualidade de vida, uma maior satisfação ao nível laboral e uma significativa melhoria na qualidade das relações interpessoais.

---

### CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

1. Introdução ao conceito de Coaching
2. O Coaching e outras abordagens
3. Tipos de Coaching
4. O processo de Coaching
5. Crenças e valores- crenças limitadoras e crenças potenciadoras, identificação e transformação das crenças limitadoras
6. Sistemas representacionais
7. Teoria DISC
8. Estratégias de Coaching - roda da vida, rapport, escuta ativa, transformação de problemas em objetivos, perguntas poderosa

---

### OBJETIVO GERAL // OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Compreender o conceito e processo de Coaching
- Melhorar a comunicação interpessoal com colegas de trabalho, colaboradores, clientes, familiares
- Melhorar a qualidade das relações com os outros
- Compreender os conceitos de crenças e valores
- Promover a utilização diária de estratégias/ ferramentas de Coaching

---

### METODOLOGIAS DE FORMAÇÃO E AVALIAÇÃO

Métodos ativos e de descoberta por forma a promover a participação e o envolvimento dos formandos em casos práticos. Avaliação contínua dos formandos e realização de exercícios.

**DIAS 29 de setembro e 6 de outubro**

**HORÁRIO** 10h00 às 13h00 e das 14h00 às 17h00

**DURAÇÃO 12h**

**LOCAL** EAPN Portugal- Núcleo Distrital de Viseu, Rua Dr. César Anjo Lote 2 R/C F, 3510-023 VISEU

**INSCRIÇÃO** Associados/as da EAPN Portugal: 30€ // Não associados/as: 50€

**PÚBLICO-ALVO** Colaboradores de entidades sociais, dirigentes, técnicos e auxiliares, estudantes, desempregados

**ÁREA DE FORMAÇÃO** 090 – Desenvolvimento Pessoal

**MODALIDADE DE FORMAÇÃO** Formação contínua de atualização

**FORMA DE ORGANIZAÇÃO** Formação presencial

**CRITÉRIOS DE SELEÇÃO** Prioridade a associados/as 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** **Patrícia Arrais** - Psicóloga Clínica, Coach, Formadora e Pracioner de PNL (Programação Neurolinguística). Tem desenvolvido o seu trabalho em parceria com instituições e organizações da economia social, com clientes e colabores/as de organizações do terceiro setor e do mundo empresarial. Tem um Mestrado pela Universidade de Coimbra em Psicologia Clínica, Curso de Mindfulness, Certificação Internacional em Coaching e Certificação Internacional em PNL.

**INFORMAÇÕES E INSCRIÇÕES** Ficha de Inscrição em anexo // A Ficha de Inscrição pode ser fotocopiada

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

**As inscrições são limitadas a 16 participantes e devem ser realizadas até ao próximo dia 26 de setembro para:**

EAPN Portugal / Núcleo Distrital de Viseu

Rua Dr. Cesar Anjo Lote 2, R/C F | 3510-009 VISEU

[viseu@eapn.pt](mailto:viseu@eapn.pt) | Telefones: 232 468 472 / 914777792