



## A autora - Joana Domingues

É Coach e Facilitadora Profissional de executivos e equipas há cerca de oito anos, tendo acompanhado mais de 50 pessoas. É certificada como coach profissional pela International Coach Federation. Coordena também o Programa de Competências de Liderança dos Mestrados e Licenciaturas na Católica-Lisbon School of Business and Economics. Nos primeiros 8 anos da sua carreira foi consultora de gestão da McKinsey & Co e completou o seu MBA no INSEAD.

## Porquê este curso?

Neste curso vai conhecer o essencial sobre Coaching. Assista a uma sessão real de Coaching de 25 minutos e conheça estratégias que lhe serão muito úteis ao nível profissional e também pessoal. Aprenda o que é o Coaching, e também o que não é! Saiba como é que funciona o processo de Coaching e como é este o poderá ajudar no dia-a-dia. Conheça como pode desenvolver competências de coach. Este é um curso introdutório indicado para todos os que querem saber mais sobre Coaching. No final deste curso terá toda a informação que necessita para decidir se o Coaching é útil e se lhe interessa desenvolver competências adicionais.

## O que vai aprender?

- ✓ O que é e o que não é Coaching
- ✓ Qual a utilidade pessoal e profissional do Coaching
- ✓ Quais as competências de Coaching
- ✓ Como realizar uma sessão de Coaching
- ✓ Como desenvolver competências adicionais de Coaching

## A quem se destina?

- ✓ A todas as pessoas interessadas em conhecer processos de valorização pessoal e profissional
- ✓ A quem considere ser cliente de Coaching
- ✓ A quem considere adotar o Coaching na sua organização ou equipa
- ✓ A quem deseje aprofundar as suas competências de Coaching para as aplicar no seu dia a dia profissional (profissionais de RH, gestores, técnicos de saúde, técnicos de apoio social, etc.)
- ✓ A quem queira começar a especializar-se no processo de Coaching

## Este curso inclui:

- ✓ 122 minutos de video HD
- ✓ Respostas do autor às dúvidas dos alunos
- ✓ Desafios lançados pelo autor aos alunos
- ✓ Exercícios nos módulos e uma avaliação final
- ✓ Anexos preparados pelo autor
- ✓ Possibilidade de tirar e guardar apontamentos
- ✓ Um certificado de realização no final do curso

## A SABE online

Somos uma editora de cursos online. Respondemos às necessidades mais atuais de aprendizagem e valorização pessoal. Os nossos cursos têm um preço acessível e são oferecidos por profissionais com forte experiência. Queremos tornar-nos o seu parceiro permanente de aprendizagem.



Se não estiver satisfeito nas primeiras 24 horas, devolvemos o seu dinheiro.



Conteúdos práticos.



Acesso permanente aos cursos.

## Estrutura do curso

Introdução 5min

### Módulo 1 - Descubra o que é o Coaching 18min

Capítulos: Introdução do módulo  
Definição de Coaching  
Distinções face a outras práticas  
O papel do coach  
Tipos de Coaching mais comuns  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 2 - Conheça o processo de Coaching 19min

Capítulos: Introdução do módulo  
Resultados e situações de Coaching  
Fases de um processo de Coaching Pessoal  
Especificidades do Coaching Organizacional  
Coaching por um não coach  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 3 - Explore as competências de Coaching 18min

Capítulos: Introdução do módulo  
Os saberes do Coaching  
As competências do coach  
Competências do Coaching no dia-a-dia  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 4 - Assista a uma sessão de Coaching 20min

Capítulos: Introdução do módulo  
Estrutura de uma sessão de Coaching - modelo GROW  
Cuidados a ter na sessão  
Coaching em casa  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

### Módulo 5 - Saiba ainda mais sobre Coaching 17min

Capítulos: Introdução do módulo  
Aprender Coaching  
Opções profissionais que incluem o Coaching  
Próximos passos para se desenvolver  
Resumo do módulo

Quiz  
Desafio

Avaliação Final 20min

Conclusão 5min

Anexos Sessão de Coaching (vídeo)  
Síntese das principais características do coach e do coaching

Modelo GROW  
Orientações de reflexão e autocoaching

## Contactos

Para mais informações não hesite em contactar-nos.

Onde estamos: Rua D. Luís I, 3, 3., 1200-149 Lisboa <http://sabe-online.com/course>

Telefone: +351 213 140 782

Email: [cliente@sabe-online.com](mailto:cliente@sabe-online.com)

## Meios de pagamento



Se não estiver satisfeito nas primeiras 24 horas, devolvemos o seu dinheiro.



Conteúdos práticos.



Acesso permanente aos cursos.