

## Autocoaching - Como Definir e Concretizar Objetivos

### Objetivos Gerais

O objetivo deste treinamento é o de apresentar um modelo de Coaching simples e fácil de aplicar, que ajudará a ter mais sentido e direção na vida pessoal e profissional, aprendendo a estabelecer objetivos claros, começando pelo mais importante: o autoconhecimento, a tomada de consciência sobre a própria realidade e sobre o que realmente quer concretizar e alcançar na vida.

### Objetivos Específicos

No final do Curso os participantes estarão aptos a:

- Identificar e definir objetivos;
- Promover a mudança de paradigma;
- Desenvolver a autoconfiança;
- Desenvolver o foco no objetivo;
- Desenvolver a alta performance;
- Aprender e utilizar técnicas de Coaching;

### Destinatários

Este Curso destina-se a todos os profissionais que querem maximizar o seu desempenho através do desenvolvimento de Autocoaching, auxiliando na definição e concretização de objetivos.

### Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este curso são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao curso a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

### Carga Horária

18 horas

## Conteúdo Programático

**Módulo 0 – Apresentação de Plataforma e Método de Utilização**

**Módulo I – Contextualização**

**Módulo II – Autoconhecimento**

**Módulo III – Mudança de Paradigma**

**Módulo IV – Observar**

## Metodologia

Este curso tem sempre presente o formador, que irá mesmo dar a formação presencial através da plataforma.

O Formando pode intervir juntamente com o formador ou com os restantes formandos tal como faz na sala de aula.

As apresentações e exercícios serão sempre disponibilizados pelo formador no final de cada sessão de formação.

No final do curso receberá um Certificado de Formação Profissional caso frequente pelo menos 90% das aulas, realize os trabalhos e os testes propostos, participe nas discussões online e tenha avaliação final positiva.

Esta formação é certificada e reconhecida.