

### **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.

#### **Carga Horária:**

18 horas

#### **Conteúdo Programático:**

**Módulo I – Contextualização**

**Módulo II – Autoconhecimento**

**Módulo III – Mudança de Paradigma**

**Módulo IV – Observar**