

WORKSHOP COACHING & Soft Skills



Programa

1. Introdução ao Coaching

- O que é o Coaching
- Tipos de Coaching
- Como utilizar o Coaching para atingir objectivos
- Líder Coach

2. Desenvolvimento Pessoal

- Descondicionamentos
- Think out of the box
- Potencial individual

3. Comunicação eficaz

- Níveis de escuta e Escuta activa
- Linguagem verbal e não verbal
- Rapport/Feedback
- Perguntas poderosas

4. Linguagem positiva

- Características
- Vantagens
- Aplicação no dia-a-dia
- Foco na solução versus foco no problema

5. Definição de objectivos

- Desejos versus objectivos
- Como utilizar o Coaching para atingir objectivos
- Modelo de definição de objectivos
- Papel do Coach na definição de objectivos

6. Ferramentas de Coaching

- Da ilusão ao pragmatismo
- Personal Empowerment Tool
- Definição de Objectivos

Datas: 30 de Janeiro das 19h às 22h ou 31 de Janeiro das 15h às 18h

Duração: 3horas

Valor da inscrição: €120

Descontos: 20% nas inscrições até 20 de Janeiro (€96) e 10% nas inscrições até 25 de Janeiro (€105,60)

Inscrições em:
WWW.ADLML.PT

VANTAGENS do COACHING

- > Desenvolvimento de uma atitude de liderança
- > Melhoria das competências de comunicação
- > Maior autonomia e proactividade
- > Foco nas competências pessoais
- > Visão estratégica mais ampla
- > Performance de alto rendimento

ÁREAS DE APLICAÇÃO

- > Competências de liderança, proactividade, autonomia, organização, gestão do tempo.
- > Desenvolvimento de competências para novas responsabilidades.
- > Domínio comportamental (substituição de comportamentos pouco eficazes por comportamentos de alto rendimento).
- > Equilíbrio entre as vidas profissional e pessoal (redução do stress familiar, redução do stress laboral).

www.brilhantecoaching.com
www.facebook.com/BrilhanteCoaching
mail@brilhantecoaching.com