

Ferramentas de Coaching

(16 horas e-Learning)

Rev. 00.25032020



Aprenda a estruturar e a conduzir processos de coaching e a atuar como facilitador de processos de desenvolvimento pessoal e de equipas, com especial enfoque na mudança comportamental desejada.

Objetivos Pedagógicos (Gerais e Específicos)

- Desenvolver processos de coaching em diferentes contextos capazes de potenciar e alavancar a performance individual ou de uma equipa de trabalho.
- Diferenciar tipos de coaching profissional
- Caracterizar as principais etapas de um processo de coaching
- Aplicar ferramentas de coaching como a Roda da Vida, Esferas de Influência, Mapa Mundo, Sistema de Valores e identificar as suas vantagens.

Conteúdo Programático

Módulo	Carga Horária
Principais conceitos utilizados em processos de coaching	16horas 14horas de Autoestudo 2Sessões Síncronas (2h00)
O processo de coaching: fases e objetivos	
Tipos de coaching profissional <ul style="list-style-type: none">• coaching de vida, negócios, competências e de equipa	
Modelos do processo de coaching: GROW, ERR e EXACT <ul style="list-style-type: none">• roda da vida, esferas de influência, mapa mundo	
Ferramentas de diagnóstico <ul style="list-style-type: none">• <i>Brainstorming</i>	

Ferramentas de Coaching

(16 horas e-Learning)



Rev. 00.25032020

Forma de Organização da Formação

Formação e-Learning, realizada através da componente assíncrona (autoestudo) e uma componente síncrona.

- A **formação assíncrona** – corresponde à interação dos e-formandos para com os materiais da formação a fim de desenvolver o seu autoestudo/autoaprendizagem. Serve igualmente para esclarecimento de dúvidas com o formador (fóruns); discussão de ideias; realização de trabalhos e atividades promovendo o desenvolvimento coletivo de competências. O e-formando tem um período temporal para aceder ao curso, nesse período tem acesso durante 24horas/dia.
- As **Sessões síncronas** decorrem em tempo real e encontram-se previamente calendarizadas. Promovem a interação entre o e-formando e formador, a comunicação em tempo real (através de chat escrito; videoconferência e audioconferência), quebrando desta forma a barreira da distância.

Cada módulo é composto por:

- Lições (slides intercalados com questões de resposta fechada);
- Manual e/ou outros documentos de apoio ao estudo
- Fóruns (esta formação integra um fórum de esclarecimento de dúvidas, através do qual o e-formando poderá solicitar apoio do formador)
- Trabalho ou teste final

Metodologias de Formação

A metodologia da formação é predominantemente participativa e assenta na realização de situações práticas, análise de situações concretas, assim como na troca de experiências entre participante e o formador.

Os métodos a utilizar serão o expositivo, interrogativo, demonstrativo e participativo/ativo.

Ferramentas de Coaching

(16 horas e-Learning)

Metodologias de Avaliação das Aprendizagens

O curso tem uma componente de avaliação final. A nota final das atividades corresponde à avaliação no curso.

Tipo de Avaliação	Caracterização	Ponderação na avaliação final do módulo
Avaliação Contínua	Corresponde à realização/participação nas lições e fóruns do elemento	40%
Avaliação Final	Corresponde à realização do trabalho final ou teste de cada módulo/curso	60%

Recursos pedagógicos/Espaços e equipamentos

Para a realização do curso os e-formandos deverão ter acesso a um computador e internet, devendo ter um browser atualizado.

Os e-formandos terão acesso a:

- Slides por módulo;
- Manual por módulo;
- Documentação complementar (por exemplo, guias e legislação complementar, quando aplicável)
- Acompanhamento síncrono e assíncrono (esclarecimento de dúvidas) por parte do formador.

Público-alvo:

Este curso destina-se a pessoas com interesse em explorar recursos e técnicas de coaching com vista à sua aplicação ao nível pessoal e/ou profissional, potenciando os seus recursos internos e o alcance e superação dos seus objetivos, a melhoria dos processos de comunicação e a gestão de equipas.

Duração Total do Curso: 16 horas