

## Coaching e Teambuilding

### Objetivos

Este curso permitirá a cada um dos participantes:

- ▶ Definir e distinguir os conceitos de coaching e teambuilding;
- ▶ Caracterizar a intervenção de coaching nas organizações;
- ▶ Identificar a estrutura do discurso de coaching e as técnicas para a optimização das relações entre os agentes organizacionais;
- ▶ Articular a postura de coaching com o desenvolvimento pessoal assertivo;
- ▶ Identificar as competências que caracterizam um coach;
- ▶ Caracterizar as ferramentas de coaching;
- ▶ Reconhecer os tipos de equipas e competências a desenvolver para o sucesso e optimização dos resultados.

### Destinatários

- ▶ Todas as pessoas que queiram desenvolver e aprofundar conhecimentos nesta área;
- ▶ Chefias;
- ▶ Responsáveis pela coordenação de equipas;
- ▶ Gestores e diretores de empresas.

### Metodologia

Este curso baseia-se em:

- ▶ Exposições e sínteses metodológicas;
- ▶ Análise de situações reais e casos concretos do dia-a-dia dos participantes;
- ▶ Questionários de diagnóstico e grelhas de análise, possibilitando a cada participante situar-se e diagnosticar as necessidades de acompanhamento de cada um dos seus colaboradores;
- ▶ Resolução de exercícios e casos práticos;
- ▶ Grupos de trabalho com partilha de experiências;
- ▶ Brainstorming e role-playing;

### Avaliação

Avaliação contínua da participação em aula e com realização de 1 teste escrito e/ou prático final.

Para a conclusão com sucesso é necessário um resultado positivo na avaliação e uma assiduidade mínima de 70% da duração total do curso.

### Valor

300,00 € cada participante (o sócios da CCILA têm 10% de desconto).

### Local e Duração

🕒 Duração: 25 horas

📍 Lisboa, Porto e Portimão

## Comportamental e RH

# Coaching e Teambuilding

### Conteúdos

#### Intervenção de *coaching* ao nível organizacional

- ▶ Etapas, áreas de intervenção e programas
- ▶ Gestão do conhecimento

#### O Discurso de *Coaching*

- ▶ Otimizar o *feedback*
- ▶ Ultrapassar as barreiras à comunicação
- ▶ Articular o que se diz com que se mostra: marcas assertivas da linguagem corporal
- ▶ Escutar empaticamente
- ▶ Palavras assertivas e palavras proibidas

#### Competências de *coach*

- ▶ Habilidades pessoais e interpessoais
- ▶ Papel do *coach* como figura multidimensional
- ▶ Relacionamento *coach/cochee*

#### Ferramentas de *coaching*

- ▶ Plano de *coaching*
- ▶ Fatores alavancadores do desempenho
- ▶ Auto-análise de forças e postos de melhoria
- ▶ Auto-motivação para os objetivos

#### Teambuilding

- ▶ O que significa “Equipa”, tipos e estilos
- ▶ Competências e elementos-chave para o sucesso da Equipa
- ▶ Obtenção de resultados eficazes
- ▶ Comunicar e facultar *feedback*.
- ▶ Vantagens e dificuldades: erros a evitar.

#### Avaliação da Equipa

- ▶ Identificar aptidões e experiências
- ▶ Performance da equipa e eficácia

#### Conflitos Interpessoais: Estratégias de sucesso

- ▶ Reunir com a equipa

Duração 25h

15h Teóricas + 10h Práticas