

Coaching Executivo – Programa Formativo Individual

Desenvolva as suas competências profissionais e chegue mais longe!



PEDIDO DE PROPOSTA

DURAÇÃO: mínimo 12 sessões com duração de 1h30m e periodicidade semanal.

DESTINATÁRIOS:

Executivos e diretores com responsabilidades de gestão e a todos os profissionais que necessitem desenvolver as suas competências profissionais a diversos níveis como liderança, gestão de stresse, comunicação e desenvolvimento de equipas.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

Os temas trabalhados e as ferramentas utilizadas são à medida do processo individual de cada Coachee, não existindo assim um plano pré-definido.

Todo o processo assenta em ferramentas de Coaching e de Programação Neurolinguística.

Pretende-se que ao longo das sessões individuais trabalhar um maior autoconhecimento, motivação para a mudança e crescimento profissional.

O processo de Coaching tem como objetivo principal desenvolver competências e capacidades, eliminar obstáculos e superar limitações, reconhecer os seus recursos e mais-valias dentro da realidade pessoal e profissional do Coachee.

Definir e que quer manter ou eliminar com o objetivo de obter melhores resultados a todos os níveis.

É um programa que exige comprometimento pessoal, força de vontade para mudar comportamentos e hábitos, determinação e consciência individual.

Prática com técnicas, ferramentas e dinâmicas propostas pela Coach.

OBJETIVOS:

- ✓ Promover autoconsciência, entusiasmo e determinação;
- ✓ Mostrar novas opções e novos caminhos;
- ✓ Conduzir a mudanças positivas e duradouras;
- ✓ Consciencializar que é possível ir mais longe;
- ✓ Despertar capacidades para a realização de objetivos ambiciosos e atingíveis;
- ✓ Criar um plano de ação para tornar os objetivos realidade;

FORMADORA: Sofia Bogarim



Master Coach com Certificação Internacional em Coaching e Practitioner em Programação Neurolinguística (PNL), Hipnose e Facilitadora Transpessoal.

Há 8 anos que se dedica ao desenvolvimento pessoal nas áreas de Coaching de Vida e Coaching Executivo.

Dá especial ênfase nas suas sessões ao trabalho à programação e desprogramação da mente, com o objectivo de obter resultados efetivos e eficazes, na reprogramação ao nível do inconsciente. Tem como o objetivo de trabalhar o comportamento humano de acordo com a abrangência da última corrente da psicologia, potenciando o ser humano, nas vertentes de corpo, mente e espírito.

Detém o Certificado de Competências Pedagógicas (CCP) e tem vindo a desenvolver diversos projetos de formação na área de competências comportamentais, em temas como Liderança, Líder-Coach, Comunicação Eficaz, Gestão da Mudança, Competências Emocionais, Gestão de Stresse, Gestão de Tempo.

A sua formação base é Ciências da Comunicação – Relações Públicas e Marketing. No início de carreira esteve 10 anos na área de organização de eventos e marketing.

Considera-se em constante desenvolvimento pessoal, por acreditar que esse é o seu propósito de vida.