

Best

## Formação de coach profissional Level 1 - ACC (anterior ACSTH)

Conceitos, ferramentas e técnicas de Coaching executivo para ser coach profissional e poder obter a credencial ACC

Online



70 horas

Preço : 2.995,00 € + IVA

Intra empresa : Sob consulta

Referência: 1109



### Quer obter a sua certificação de coaching para poder obter a credencial ACC - Associate Certified Coach pela ICF?

Este programa de formação de coaching executivo fornece-lhe as técnicas, métodos e ferramentas para desenvolver a sua atividade de coaching. Ao longo do mesmo tem a oportunidade de experimentar um processo de mudança e descobrir o impacto que a prática do coaching tem no crescimento e desenvolvimento profissional e individual.

Os participantes que completem com sucesso este programa e que completem as horas de prática são elegíveis para se candidatarem à credencial ICF Associate Certified Coach (ACC).

Esta Formação de coaching profissional Nível 1 proporciona 60 horas de formação, 10 horas de mentoria com um coach certificado pela International Coaching Federation (ICF), a opção de fazer o exame oral que avalia o desempenho das competências-chave do coach da ICF e a preparação para o exame teórico de credenciação (ICF Credentialing Exam) a nível ACC.

### Destinatários



#### Para quem?

- Coaches interessados em desenvolver competências de coaching executivo e cumprir os requisitos para obter a credencial ACC concedida pela ICF.
- Profissionais que desejam concentrar a sua atividade na prática do coaching e que querem contribuir para o desenvolvimento profissional das pessoas.
- Gestores e executivos que desejam incorporar técnicas e ferramentas de coaching no seu estilo de liderança para desenvolver a sua equipa.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

## Percorso de aprendizagem

### Módulo 01: Os alicerces do Coaching | 20 horas

- O que é o coaching e o que não é o coaching profissional
  - Introdução ao conceito e filosofia de coaching da ICF.
  - Diferença entre o coaching e outras disciplinas.
  - Diferentes tipos de Coaching.
  - Os elementos chave do processo de Coaching.
- O modelo das competências-chave do coach ICF
  - As competências e características de um coach profissional.
  - Os principais obstáculos que um coach pode encontrar.
- A indagação poderosa
  - Os diferentes tipos de perguntas.
  - As perguntas enquanto elemento estruturante de uma conversação de Coaching.
- A escuta ativa
  - Os diferentes tipos de escuta.
  - O impacto da escuta no coaching.
  - Requisitos necessários para utilizar a escuta empática no coaching.
- Praticar o feedback e o feedforward
  - O que é o feedback e o feedforward de acordo com o modelo de John Whitmore.
  - Para que serve e como se utiliza.
  - Definição de metas futuras.

### Módulo 02: Mapas mentais, Crenças e Valores | 20 horas

- Modelo do mundo e esquemas mentais.
- A atitude e as crenças limitadoras.
- Trabalho com crenças.
- Trabalho com valores.

### Módulo 03: Modelo GROW e linguagem | 20 horas

- As fases da sessão de coaching.
- O modelo GROW.
- A sessão no contexto de um processo.
- O poder da linguagem.



#### Objetivos

O curso proporciona ao participante o treino das técnicas de coaching, com o apoio de um mentor, que lhe permitem atingir um nível intermédio na sua ação como coach.



#### Métodos pedagógicos

- A metodologia de formação é eminentemente prática. Está orientada para o desenvolvimento das competências do participante como coach, com base na perspetiva de que o coaching só se aprende pela prática.
- No Nível 1, a formação centra-se no conhecimento de si próprio, são exploradas as crenças, os valores e o modelo do mundo de cada pessoa, e são analisadas as barreiras internas e os recursos próprios que permitirão ao coach fazer o "acompanhamento" do coachee. Os participantes realizam trabalhos práticos de coaching, com feedback individualizado por parte dos mentores.



## Pontos fortes

A formação de coaching executivo de Nível 1 permite adquirir os fundamentos teóricos do coaching e desenvolver as competências de um coach profissional de nível ACC.

Este programa proporciona-lhe:

- Apoio personalizado dos formadores coaches ACC, PCC e/ou MCC certificados pela ICF ao longo de todo o processo de aprendizagem.
- Pequeno grupo para facilitar a interação.
- A combinação de exercícios práticos, de conhecimentos teóricos com uma pedagogia de descoberta.
- 60 horas de formação online ou presencial distribuídas ao longo de 3 a 4 meses em sessões de 4 horas, em direto com o formador.
- 10 horas de mentoría: 7 horas de mentoría de grupo e 3 horas de mentoría individuais.
- A realização do exame que avalia o desempenho prático do coach de nível ACC (as taxas do exame, se aplicáveis, não estão incluídas no preço do programa).
- Preparação para o Exame escrito de Credenciais da ICF. Este exame foi concebido para testar a sua compreensão e capacidade de aplicar a definição de competências essenciais da ICF e o Código de Ética de Coaching da ICF (as taxas do exame não estão incluídas no preço do programa).
- Formação aprovada pela International Coaching Federation (ICF).



## Datas 2026 - Référence 1109



Últimas inscrições



Realização garantida

De 6 abr a 30 jun

De 1 out a 29 jan

## Formação de coach profissional Level 2 - PCC (anterior ACTP)

Capacitar coaches profissionais para o nível PCC

Online



137 horas

Preço : 6.100,00 € + IVA

Intra empresa : Sob consulta

Referência: 1110

Quer obter a sua certificação de Coaching que lhe abre o caminho para a credencial PCC pela ICF?



Programa de Certificação de Coaching Executivo aprovado como Level 2 (anterior ACTP - Accredited Coach Training Program) pela International Coaching Federation (ICF).

Este programa fornece-lhe todos os recursos para desenvolver e consolidar a sua prática de coaching executivo e facilitar o seu acesso à credencial PCC (Professional Certified Coach) da ICF.

Uma formação experiencial com o equilíbrio certo entre o contributo de conhecimentos, a descoberta de ferramentas e a prática do que se aprendeu.

### Destinatários



#### Pré-requisitos:

- Coaches que queiram obter a certificação mais amplamente reconhecida a fim de se dedicarem profissionalmente ao coaching e contribuírem para o desenvolvimento profissional de gestores e executivos.
- Gestores que querem aprender a técnica e filosofia do coaching para incorporá-las no seu estilo de liderança e ter uma metodologia que lhes permita desenvolver a sua equipa.
- Profissionais de RH que queiram reforçar o seu desenvolvimento profissional.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percorso de aprendizagem

#### Módulo 01: Os alicerces do Coaching | 20 horas

- O que é o coaching e o que não é o coaching profissional

- Introdução ao conceito e filosofia de coaching da ICF.
- Diferença entre o coaching e outras disciplinas.
- Diferentes tipos de Coaching.
- Os elementos chave do processo de Coaching.
- O modelo das competências-chave do coach ICF
  - As competências e características de um coach profissional.
  - Os principais obstáculos que um coach pode encontrar.
- A indagação poderosa
  - Os diferentes tipos de perguntas.
  - As perguntas enquanto elemento estruturante de uma conversação de Coaching.
- A escuta ativa
  - Os diferentes tipos de escuta.
  - O impacto da escuta no coaching.
  - Requisitos necessários para utilizar a escuta empática no coaching.
- Praticar o feedback e o feedforward
  - O que é o feedback e o feedforward de acordo com o modelo de John Whitmore.
  - Para que serve e como se utiliza.
  - Definição de metas futuras.

## **Módulo 02: Mapas mentais, Crenças e Valores | 20 horas**

- Modelo do mundo e esquemas mentais.
- A atitude e as crenças limitadoras.
- Trabalho com crenças.
- Trabalho com valores.

## **Módulo 03: Modelo GROW e linguagem | 20 horas**

- As fases da sessão de coaching.
- O modelo GROW.
- A sessão no contexto de um processo.
- O poder da linguagem.
- MBTI.

## **Módulo 04: Linguagem não-verbal e paraverbal | 20 horas**

- Os tipos de percepção, processamento e linguagem.
- Aprender a calibrar para gerar um clima de confiança e intimidade com o cliente.
- Aprender a melhorar o rapport com o cliente.
- Modificar o estado de espírito do cliente.
- Ferramentas ao dispor do coach.

## **Módulo 05: A inteligência emocional no Coaching | 15 horas**

- O modelo de inteligência emocional e as suas relações com o coaching.
- Autoconhecimento.
- Importância das competências emocionais no coaching.
- Desenvolver o autoconhecimento através do trabalho corporal.
- O coaching executivo o kit do coach

## **Módulo 06: As competências-chave do Coach ICF | 20 horas**

- Fundamentos
  - Competência chave 1: Demonstra a prática ética.
  - Competência-chave 2: Incorpora uma mentalidade de coaching.
- Criação do relacionamento
  - Competência chave 3: Estabelece e mantém acordos.
  - Competência-chave 4: Cultiva confiança e segurança.
  - Competência-chave 5: Mantém presença.
- Comunicar eficazmente
  - Competência chave 6: Escuta ativa.
  - Competência-chave 7: Evoca conscientização.
- Cultivar a aprendizagem e o crescimento.
  - Competência chave 8: Facilita o crescimento de cada cliente.

## Módulo 07: Práticas e trabalho supervisionado, individual e em grupo | 20 horas

- 10 horas de mentoria
  - 6 horas de mentoria individual.
  - 4 horas de mentoria em grupo.
- Trabalho individual e em grupo
  - Práticas e trabalhos individuais e em grupo ao longo de todo o programa para desenvolver as competências de coaching.
  - Supervisão individual.
- Preparação para o exame de teoria escrito e oral.
  - Conduzido por coahes PCC e/ou MCC.
  - Acompanhamento para monitorizar o progresso.



### Objetivos

No final da formação os participantes irão:

- Adquirir as ferramentas e competências definidas pela ICF para se tornar um coach profissional, seja executivo ou pessoal.
- Cumprir os requisitos de formação para solicitar a credencial PCC (Professional Certified Coach).
- Reforçar a influência, comunicação e capacidade de liderança dos gestores e responsáveis de equipas.



### Métodos pedagógicos

A metodologia de formação é uma metodologia de descoberta e aplicação prática.

O percurso de aprendizagem está orientado para o desenvolvimento das competências do participante como coach, sob a perspetiva de que o coaching é aprendido através da experiência.

O programa é espaçado no tempo para favorecer a integração da aprendizagem e da descoberta:

- Autoconhecimento.
- A forma de compreender e perceber o mundo.
- A análise das barreiras internas e dos próprios recursos que permitirão ao coach "acompanhar" o cliente.

A formação promove a experimentação e a aplicação prática das técnicas e ferramentas em cada módulo. O participante abordará cada tópico a partir de dois pontos de vista:

- Como pessoa: "Descobrir e compreender quem eu sou".
- Como Coach: "Na sua prática de coaching com o Cliente".

O processo de aprendizagem das 8 competências definidas pela ICF é levado a cabo com a seguinte dinâmica:

- Formação presencial ou em grupo virtual.
- Trabalho individual entre sessões.
- Trabalho de grupo entre sessões.
- Pequeno grupo para facilitar a interação.



### Pontos fortes

A formação de coaching executivo de Nível 2 prepara-o para obter a sua certificação que lhe abre o caminho para a credencial PCC pela ICF.

Este programa proporciona-lhe:

- Apoio personalizado dos formadores coaches ACC, PCC e/ou MCC certificados pela ICF ao longo de todo o processo de aprendizagem.
- A combinação de exercícios práticos, de conhecimentos teóricos com uma pedagogia de descoberta.
- 127 horas de formação online ou presencial distribuídas ao longo de aproximadamente 12 meses.
- Sessões de formação de 4 horas/dia, para facilitar a conciliação da vida pessoal e profissional.
- 10 horas de mentoria: 4 horas de mentoria de grupo e 6 horas de mentoria individuais.
- A realização do exame que avalia o desempenho prático do coach de nível PCC (as taxas do exame não estão incluídas no preço do programa).
- Preparação para o Exame escrito de Credenciais da ICF. Este exame foi concebido para testar a sua compreensão e capacidade de aplicar a definição de competências essenciais da ICF e o Código de Ética de Coaching da ICF (as taxas do exame não estão incluídas no preço do programa).
- Formação aprovada pela International Coaching Federation (ICF).



## Datas 2026 - Référence 1110



Últimas inscrições



Realização garantida

De 15 jul a 18 dez

New

## Mentoring

Ferramentas e métodos para se tornar um Mentor

Presencial



2 dias (14 horas)

Preço : 950,00 € + IVA

Intra empresa : (desde) 3.900,00 € + IVA

Referência: 9619

A mentoria beneficia a sua organização ao reconhecer e melhorar as competências dos seus colaboradores.

Este programa de formação, vai ajudar a compreender o valor e os principais desafios da mentoria no local de trabalho. Conferindo as bases sólidas para exercer a função de Mentor com eficácia e confiança em contexto organizacional.

### Destinatários



#### Para quem?

- Qualquer pessoa que se pretenda tornar um Mentor na sua organização.



#### Pré-requisitos:

- Não aplicável.

### Percorso de aprendizagem

#### Princípios-chave da Relação de Mentoria

- Compreender o objetivo e os benefícios da Mentoria dentro de uma organização.
- Definir o que é a Mentoria e identificar os fatores-chave de sucesso.
- Distinguir entre Mentoria, Coaching, Formação e Gestão.
- Descrever os princípios e valores da Mentoria.
- Identificar todas as partes interessadas envolvidas na relação de mentoria e compreender os seus papéis.
- Definir expectativas claras e estabelecer as condições para uma relação forte e eficaz entre o Mentor e o Mentorado.

#### Estruturação do Processo de Mentoria

- Definir os objetivos da Mentoria e os indicadores de sucesso.
- Planear a jornada da Mentoria: etapas-chave.
- Utilizar ferramentas e técnicas para iniciar a relação de mentoria: acordo de mentoria, reunião de alinhamento inicial, listas de verificação de preparação.
- Facilitar uma Sessão de Mentoria.
- Utilizar as ferramentas de forma eficaz para gerir as reuniões de Mentoria: listas de verificação e relatórios das sessões.

#### A Mentalidade e as Ferramentas do Mentor

- Adotar a atitude correta
- Partilhar conhecimentos e apoiar o mentorado na procura das suas próprias soluções.
- Criar confiança e desenvolver uma forte aliança de Mentoria.
- Praticar a Escuta Ativa.
- Conduzir uma Sessão de Mentoria

- Esclarecer e refinar o pedido do mentorado.
- Capacitar o mentorado para atingir os seus objetivos.
- Encerrar uma sessão de forma eficaz usando feedback estruturado.
- Encerrar a relação de mentoria
- Conduzir a conversa final de encerramento.
- Identificar os próximos passos após a conclusão da Mentoria.



## Objetivos

- Compreender o papel e o objetivo do papel do Mentor
- Adotar a mentalidade e a abordagem corretas para a Mentoria
- Utilizar ferramentas e técnicas eficazes para apoiar a relação de mentoria
- Criar as condições adequadas para prosperar como mentor na sua organização



## Métodos pedagógicos

- Este percurso preconiza o envolvimento ativo e constante do participante através de vários desafios.
- Combina diversificadas metodologias para potenciar a performance no contexto de trabalho: autodiagnósticos, estudos de caso e simulações que recriam os ambientes da gestão e liderança organizacional.



## Datas e locais 2026 - Référence 9619



Últimas inscrições



Realização garantida

### Lisboa

De 3 mar a 4 mar

De 8 set a 9 set

