

## **CURSO COACHING - METODOLOGIA DA TRANSFORMAÇÃO**

### **Objetivo**

Conhecer os principais conceitos e práticas do processo de Coaching como ferramenta de alavancagem de conquistas pessoais, profissionais, individuais e coletivas.

### **Público-alvo**

Pessoas em busca urgente de mudanças e conquistas, dispostas a reconhecer e potencializar seus pontos fortes e reconhecer e superar gradualmente suas limitações.

### **Conteúdo Programático**

- Terminologia - o que é coaching, coach e coachee ?
- Quais são os tipos de coaching;
- O ponto de partida e jornada: auto-conhecimento - identificação de fortalezas e debilidades;
- Como funciona o processo e estrutura: contrato inicial, Rapport, definição de talentos e habilidades, perguntas poderosas;
- Elaboração de Missão, Valores, Visão e Mantra;
- Estabelecimento de Metas;
- Enfrentamento de autossabotadores, zona de conforto e ganhos secundários;
- Feedback de conquistas;
- Dicas essenciais na trajetória.

### **Carga horária**

8 horas

**Metodologia**

Participativa/vivencial, com exposição conceitual, atividades individuais e em grupo.

**Próxima turma:**

# COACHING

## Metodologia da Transformação

"Já não sonho, hoje faço  
com meu braço meu viver."  
(Milton Nascimento)

### Objetivo

Conhecer os principais conceitos e técnicas de coaching como ferramenta de alavancagem de desenvolvimento humano.

### Quando

20, 27 de maio e 3, 10, 17 de junho.  
No horário de 19h às 20h30.

Valor: Valor: R\$ 350,00 (à vista), R\$ 315,00 (até dia 13/05) ou R\$ 190,00 ( em 2 parcelas).

Inscrições: 3601-2092 | [gliaculturaeaprendizagem@oi.com.br](mailto:gliaculturaeaprendizagem@oi.com.br)

### Conteúdo

Terminologia - o que é coaching, coach, coachee;  
Objetivos e estilos de coaching;  
Identificação de fortalezas e debilidades;  
Processo, estrutura e ferramentas utilizadas;  
Perguntas poderosas;  
**Construção de missão, valores, visão;**  
Estabelecimento de metas;  
Armadilhas da jornada: autossabotadores, zona de conforto;  
Ganhos secundários;  
Autoavaliação de escuta ativa e feedback construtivo

### Instrutora

Cristiana Seixas é psicóloga, coach com formação pelo método Maksuri, pelo Método Centrado em Valores pelo INAP - Instituto de Neurolinguística Aplicada, biblioterapeuta, consultora com mais de 18 anos de experiência na área organizacional.

Mais informações: [www.cristianaseixas.com](http://www.cristianaseixas.com)



Glia Cultura e Aprendizagem  
Rua Dr. Nilo Peçanha nº 142 - Ingá  
Tel: 3601-2092



Os cursos são ministrados no [Glia](#) em Niterói e na Cinédia no Rio de Janeiro.