

## Certificação Internacional em Humanistic Coaching Competences- IHCOS®

### Próxima Edição:

**10 a 15 de setembro (Lisboa) | 19 a 24 de novembro (Porto)**

O que pode encontrar nesta certificação:

#### IHCOS®

##### A Quem se Destina?

Dirigido a todos os profissionais interessados em aprofundar conhecimentos e técnicas na temática do coaching para empregar na sua vida pessoal e profissional.

Esta formação certificada é especialmente indicada para quem pretende aprofundar os conhecimentos de coaching, e empregá-los de forma transversal, não tendo como intuito primordial tornar-se um profissional de coaching.

##### O que Irei Aprender?

O curso Humanistic Coaching Competences - IHCOS® integra modelos poderosos utilizados internacionalmente com resultados efetivamente comprovados:

- Modelo para formulação de objetivos – MORE Humanistic Methodology
- PNL (Richard Bandler e John Grinder)
- The Work (Byron Katie)
- Abertura e fecho de sessão de coaching – MORE Humanistic Methodology
- GROW
- E muitos outros modelos...

## Qual é o conteúdo do curso?

- Enquadramento, história e áreas de coaching
- Diferenças entre coaching e outras profissões de apoio ao cliente e organização
- Relacionamento de coaching: perceção, feedback, contacto e confiança
- Comunicação verbal e não verbal
- Ética e como atuar enquanto coach
- Projeção e realidade
- Casos práticos
- Auto-avaliação
- Planeamento de sessão – diferentes instrumentos para a realização de sessões de coaching
- Objetivos focados em resultados a curto, médio e longo prazo
- Proimprinting – trabalho com a linha do tempo
- Funcionamento da Mente Humana
- Níveis neurológicos
- Trabalho com valores, comportamentos, capacidades e missão para o sucesso
- Trabalho com crenças
- Estrutura mental
- Âncoras
- Trabalho com estruturas de linguagem, perguntas poderosas e outras
- Sessões de coaching
- E muitos outros ...

## Como Irei Aprender?

- Curso vivencial com exercícios práticos e técnicas
- Exercícios em grupo e individuais supervisionados e mentoring
- Enquadramento teórico, reflexão e demonstração do coaching na prática
- Métodos: ativo, expositivo, interrogativo e demonstrativo

## Porquê realizar a certificação na More Humanistic Methodology - IHCOS® ?

Uso de técnicas poderosas quer no processo de coaching, quer em benefício próprio para:

- Estabelecer objetivos, valores, missão pessoal e profissional
- Equilibrar os propósitos da empresa com as necessidades humanas e os diferentes papéis vividos na empresa, na família e na sociedade, evitando atingir o “burn-out”
- Aumentar os resultados nas diferentes áreas da sua vida
- Aprender ferramentas de comunicação
- Aprender técnicas para melhor gestão do tempo, stress e motivação
- Ter contacto com a MORE Humanistic Methodology
- Aprender técnicas comportamentais
- Entender melhor como a mente e o mundo emocional se processam

### Certificação Internacional IHCOS® e ECA

- Certificamos internacionalmente pela IHCOS – The International Humanistic Coaching Society®

**Duração: 60 horas**

**Mais Informação? Solicite-nos um programa mais detalhado!**