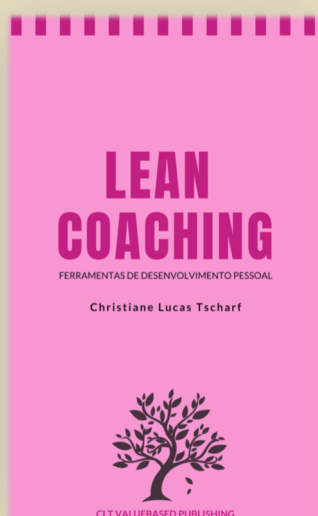


CURSO LEAN COACHING - FERRAMENTAS DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

MODALIDADE E-LEARNING



*“É quando ouvimos e
respeitamos a nossa voz
interior que conseguimos
distinguir o que está certo ou
errado para nós próprios.”*



www.cltservices.net

APRESENTAÇÃO

A procura de respostas ou a busca de alguma revelação sobre a melhor maneira de lidar com o dia-a-dia é uma constante no ser humano. O Mundo e a sociedade ensinam-nos a procurar as respostas fora de nós. E, por vezes, fazêmo-lo em livros, filmes, músicas ou conversas. Mas é quando ouvimos e respeitamos a nossa voz interior que conseguimos distinguir o que está certo ou errado para nós próprios.

O CURSO LEAN COACHING - FERRAMENTAS DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

O curso *Lean Coaching* – Ferramentas de Desenvolvimento Pessoal, surge a partir do *booklet*(*) publicado com o mesmo nome. É um desafio para *Pensar Lean*, tendo como foco a noção de "Valor", "Desperdício" e "Agilidade", conceitos *Lean*, agora tratados na perspectiva de aplicação à vida pessoal. É, também, um convite a um maior auto-conhecimento e à reflexão, a um momento de paragem e descoberta do seu mundo interior.

Seja no trabalho ou nos relacionamentos, deparamo-nos, frequentemente, com a necessidade de fazer escolhas e tomar decisões. Ao longo deste curso, promove-se a reflexão e o autoconhecimento, apoiado em ferramentas de Coaching. Os métodos e ferramentas trabalhadas no curso são simples, mas ao mesmo tempo, desafiantes e profundas.

O curso *Lean Coaching* – Ferramentas de Desenvolvimento Pessoal, está organizado de forma a estruturar um caminho de autodescoberta do potencial interior, apoiado em exercícios e ferramentas práticas.

A QUEM SE DIRIGE?

Todas as pessoas que reconheçam a necessidade de desenvolver o seu auto-conhecimento, superar medos, crenças limitantes, que desejem uma fase de "parar para pensar"; todos os que se encontram num momento de tomada de decisão e enfrentam dificuldades nas suas

escolhas (pessoais ou profissionais); todos os interessados em libertar o seu potencial, para uma vida mais plena e feliz; e, acima de tudo, todos os apaixonados pela filosofia *Lean*, e que gostariam de a aplicar na sua vida pessoal.

*<https://www.cltservices.net/publicacoes/lean-coaching>

PORQUÊ PARTICIPAR

A frequência do curso, permite-lhe alcançar os seguintes objetivos:

- Conhecer e saber aplicar princípios e conceitos *Lean* na vida pessoal;
- Conhecer e saber aplicar ferramentas de Coaching de Vida;
- Promover momentos de paragem, de reflexão e de auto- conhecimento;
- Trabalhar a definição de metas e objectivos, apoiada em ferramentas de Coaching, que suportem o processo;
- Desenvolver competências para organizar e estruturar o potencial interno, que todos dispomos, através da promoção de um estado de recursos;
- Contribuir para a melhoria da qualidade de vida e redução dos níveis de stresse e ansiedade, tornando mais fáceis e estruturados os momentos de definição de uma visão estratégica e tomada de decisão, a nível profissional e/ou pessoal.

METODOLOGIA E ESTRUTURA PROGRAMÁTICA

O curso decorre na modalidade **E-LEARNING, CONSIDERANDO AULAS TUTORIAIS E AUTO-ESTUDO**. Para frequentar o curso, é necessário ter computador, ligação à Internet, microfone e colunas de som.

As aulas (gravações das aulas tutoriais) e toda a documentação, instruções para trabalhos e exercícios, vídeos e leituras, são disponibilizados na plataforma Moodle.

DURAÇÃO: 18 horas compostas por:

- 2 horas de aula tutorial para esclarecimento de dúvidas.
- 6 horas de aulas tutoriais assíncronas (gravações)
- 12 horas estimadas de autoestudo, exercícios e trabalho de reflexão individual.

ESTRUTURA CURRICULAR

1- Lean Coaching

1.1. O Pensamento *Lean* – origem e principais conceitos: "Valor" e "Desperdício"

1.2. Coaching

1.3. *Lean Coaching*

1.4. "Valor" na vida pessoal

1.5. "Desperdício" na vida pessoal

2- O Sonho: o ponto de partida

2.1. Como faço para mudar?

2.2. Missão de Vida

2.3. Valores

2.3.1. Identificação dos Valores individuais

2.3.2. Valores e Objectivos

2.4. Crenças Limitantes

3 – Diagnóstico: O Estado Actual

3.1. Desenho da Roda da Vida – estado actual

3.2. Identificação da Área de Alavancagem

3.3. Roda da Vida – estado futuro desejado

3.4. Valores, objectivos e crenças: alinhamento para o Sucesso

3.5. O que é que eu quero MESMO?

4 – Desenhar o Plano de Acção

4.1. A Técnica da Gota

4.2. Os 7 princípios para definir objectivos

4.3. A Grelha das Metas

4.4. Metas de 10 anos, 5 anos, 2 anos, e 1 ano

4.5. O Ciclo dos 4D

5 – Novos hábitos para uma nova vida

5.1. Do Planeamento a Longo Prazo às Tarefas Diárias

5.2. A Matriz 8x8 (com base no Método Harada)

5.3. O Diário

5.4. O Compromisso

6 – Práticas de Suporte

6.1. Linguagem Positiva

6.2. Mindfulness

6.3. "O Milagre da Manhã" (ensinamentos do livro de Hal Elrod)

6.4. Reflexão: aprendizagem, adaptação e melhoria contínua

*<https://www.cltservices.net/publicacoes/lean-coaching>

INVESTIMENTO

Taxa de inscrição: €10,00

Propina: €100,00

O valor inclui:

- Aulas em audio (gravações das aulas tutoriais)
- Livro "*Lean Coaching – Ferramentas de Desenvolvimento Pessoal*"(*)
- Certificado de Frequência de Formação (para os alunos que pretenderem submeter avaliação)

(*) No atual plano de Contingência Covid-19, está suspenso o envio por ctt. Será enviado recebermos novas orientações das Autoridades de Saúde.

INSCRIÇÃO

A inscrição pode ser realizada online em:

<https://www.cltservices.net/formacao/cursos-de-curta-duracao/proximas-datas/lean-coaching-ferramentas-de-desenvolvimento-pessoal>

Após confirmação da receção da ficha de inscrição online, serão solicitados os seguintes documentos:

- Curriculum Vitae.
- Carta de motivação (indicando os objetivos e expectativas em relação ao curso).

CERTIFICADO

Será emitido um Certificado de Frequência de Formação a todos os alunos que submeterem o relatório final de curso.

Mais informações pelo email: research@cltservices.net

<https://www.cltservices.net/formacao>