PROGRAMA DE FORMAÇÃO

Coaching e mentoria para equipas

hygge
Organizational Mental Health Promotion Project
By João Paulo Pereira

20 HORAS / PRESENCIAL OU ONLINE

Usar coaching e mentoria para promover autonomia, cooperação e desenvolvimento nas equipas. Prática orientada para conversas úteis, objetivos partilhados e acompanhamento responsável, sem substituir psicoterapia.

Objetivos

- Distinguir coaching, mentoria e intervenção clínica.
- Estabelecer acordos, objetivos e limites éticos.
- Aplicar escuta, perguntas e feedback no desenvolvimento da equipa.
- Acompanhar compromissos e avaliar a evolução.

Temas e dinâmicas formativas

150 min	**Enquadramento e contrato**	Casos práticos: papéis, confidencialidade, consentimento e limites.
200 min	**Escuta e perguntas**	Prática em tríades com observação e feedback estruturado.
200 min	**Objetivos e recursos da equipa**	Oficina de objetivos partilhados e mapeamento de competências.
200 min	**Mentoria e aprendizagem entre pares**	Simular uma conversa de mentoria e partilha de experiência.
300 min	**Laboratório de coaching de equipas**	Simulações supervisionadas de cooperação, bloqueios e compromissos.
150 min	**Acompanhamento e avaliação**	Criar um plano de sessões, indicadores e avaliação final.

Desenhe um percurso de coaching e mentoria ajustado à sua equipa.

Desenvolver autonomia e cooperação.

João Paulo Pereira · Pessoas & Organizações

jpp@hygge.pt / +351 963 476 723 / jpsper.com