MINI MBA · PROGRAMA DE FORMAÇÃO

Coaching Psicológico
(Para psicólogos e estudantes de psicologia)

hygge
Organizational Mental Health Promotion Project
By João Paulo Pereira

50 HORAS / PRESENCIAL OU ONLINE

Aprofundar o coaching psicológico com bases teóricas, prática reflexiva e atenção à ética. Um percurso para apoiar objetivos e desenvolvimento, distinguindo claramente coaching, psicoterapia e outras intervenções.

Objetivos

- Compreender modelos psicológicos relevantes para o coaching.
- Definir contratos, objetivos e limites de competência.
- Aplicar técnicas de reflexão, autorregulação e mudança.
- Avaliar o processo e reconhecer necessidades de encaminhamento.

Temas e dinâmicas formativas

360 min	**Fundamentos do coaching psicológico**	Analisar modelos e casos; distinguir coaching de psicoterapia.
420 min	**Ética e contrato**	Oficina de consentimento, confidencialidade, objetivos e encaminhamento.
540 min	**Autoconhecimento e autorregulação**	Exercícios de valores, crenças, emoções e recursos pessoais.
540 min	**Técnicas e conversas de coaching**	Prática em tríades de perguntas, reformulação e planeamento de ações.
600 min	**Laboratório de prática**	Simulações com observação, reflexão crítica e feedback estruturado.
540 min	**Projeto e avaliação**	Apresentar um percurso de coaching, indicadores e reflexão final.

Desenvolva um projeto de coaching; formação sem atribuição de grau ou habilitação para atos reservados à Psicologia.

Apoiar mudança com responsabilidade.

João Paulo Pereira · Pessoas & Organizações

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