



**ACTIVISION COACHING  
INSTITUTE**

# CICLO CERTIFICADO

coaching indivíduos  
equipas & organizações



In partnership:



# OBJECTIVOS PEDAGÓGICOS

- Adquirir as 11 competências do *coach* de acordo com o referencial da ICF
- Beneficiar de um treino prático intensivo com supervisão e *mentoring*
- Obter a certificação ACTP da ICF através de um processo de avaliação rigoroso

## 1. PRINCÍPIOS E ORIENTAÇÕES PEDAGÓGICAS

- Um programa orientado para a aquisição das **11 competências do coach\*** de acordo com o referencial da ICF, por meio da prática intensiva do *coaching* e do domínio da «*coach attitude*»
- Uma abordagem pragmática e real enriquecida com o contributo dos formadores, técnicos experientes e certificados pela ICF
- A aquisição dos principais conceitos, técnicas, ferramentas e atitudes que permitem exercer a profissão de *coach* (nos três níveis: individual, de equipas e de organizações)
- Um treino prático sistemático, com supervisão e *mentoring* individuais e coletivos (com trabalhos de grupo inter-sessões)
- A motivação para exercer, o mais imediatamente possível, a actividade de *coach*, com um estágio supervisionado em ambiente real de trabalho



### AS 11 COMPETÊNCIAS DO COACH DE ACORDO COM O REFERENCIAL ICF

1. Respeitar as directivas éticas e as normas profissionais.
2. Estabelecer o contrato de *coaching*: compreender o que é necessário e chegar a acordo com o novo cliente sobre os procedimentos da relação de *coaching*.

#### Co-criar a relação com o cliente

3. Construir um clima fundado na confiança e no respeito.
4. Estabelecer uma relação espontânea com o cliente, recorrendo à comunicação aberta, flexível e tranquilizadora.

#### Comunicar eficazmente

5. Escutar com atenção o que é dito e o que não é dito e favorecer a expressão pessoal do cliente.
6. Fazer perguntas pertinentes que permitam revelar as informações necessárias. 7. Praticar a comunicação directa e a indirecta.

**«Aprender a aprender» a ser bem-sucedido**

8. Ser capaz de integrar e avaliar com precisão as diversas fontes de informações e apresentar sugestões que ajudem o cliente a atingir os objectivos definidos.
9. Co-criar oportunidades de aprendizagem contínua, durante as sessões de *coaching* e as situações quotidianas, a fim de empreender novas acções que gerarão, o mais eficazmente possível, os resultados pretendidos.
10. Planificar e definir objectivos.
11. Ser capaz de focar a sua atenção no que é importante para o cliente e de o deixar assumir a responsabilidade pelos respectivos actos.

## 2. CERTIFICAÇÃO

### 2.1. Ciclo certificado ACTP ICF

No final do ciclo será atribuída aos participantes a habilitação de *coach* com **formação certificada ACTP ICF (Accredited Coaching Training Program, International Coach Federation)**, na condição de terem seguido com assiduidade o programa, efectuado os trabalhos inter-sessões e concluído com êxito as três provas do exame de certificação de final de ciclo.

#### As vantagens da certificação ACTP ICF

O ciclo certificado ACTP ICF permite aos participantes adquirir a sua **certificação de *coach* profissional directamente junto da ICF em função do número de horas de prática que totalizaram.**

A certificação ICF é reconhecida em Portugal e no estrangeiro (à escala internacional).

É cada vez mais valorizada pelos profissionais responsáveis pela compra de serviços de *coaching* e pela selecção de *coaches* profissionais, sendo frequentemente indispensável a nível internacional.

A certificação ICF constitui uma garantia de que o *coach*:

- Recebeu a formação adequada nas técnicas específicas do *coaching* e domina a atitude e competências do *coach*;
- Respeita as normas deontológicas da profissão e o código de ética da ICF;
- Actualiza permanentemente a sua formação;
- Pratica o *coaching* de forma profissional e regular;
- Fica sujeito regularmente a supervisão;
- É reconhecido pelos pares;
- Usufruir da vantagem de pertencer à network *coaches* certificados pela ICF.

## 2.2. Condições da atribuição da certificação ACTP de final de ciclo

Para obter a certificação no final do ciclo, os participantes deverão:

- Participar em todos os dias de formação/treino do ciclo (níveis I, II e III);
- Ter realizado todos os trabalhos individuais e/ou de grupo solicitados;
- Obter aprovação no exame escrito da certificação;
- Ter efectuado, no mínimo, um processo de *coaching* com o cliente;
- Ter elaborado um relatório de certificação em conformidade com os critérios exigidos;
- Participar com sucesso na sessão oral de avaliação das práticas de *coach*.

## 2.3. A quem se destina

O ciclo certificado ACTP ICF destina-se a todas as pessoas que pretendam exercer a profissão de *coach*, enquanto actividade profissional em Portugal ou no estrangeiro, ou apenas enriquecer a sua prática profissional através da obtenção de *coaching skills*.

Visa um público constituído, essencialmente, por profissionais de Recursos Humanos, gestores, consultores e por formadores. Também se dirige a psicólogos e outros profissionais da relação de ajuda, destinando-se simultaneamente a todos que pretendam exercer a actividade de *coach* quer em meio empresarial, quer em gabinete.

## 2.4. Estrutura do ciclo

		CURSO DE FORMAÇÃO	Nº DIAS	PRÁTICA COACHING	SUPERVISÃO ESTÁGIO	MENTORING EM GRUPO	MENTORING INDIVIDUAL
COACHING SKILLS	MÓD 1	Coaching Skills Coaching Indivíduos	3	X		X	
ACSTH	MÓD 2	Fundamentos do Coaching Coaching Equipas & Organizações	3	X		X	
	MÓD 3	Fundamentos do Coaching Coaching Indivíduos	2	X		X	
ACTP	MÓD 4	Profissionalização Coaching Indivíduos	3	X	X	X	X
	MÓD 5	Profissionalização Coaching Equipas & Organizações	3	X	X	X	X
	MÓD 6	Temas Aprofundados	2	X	X	X	X
	MÓD 7	Certificação e exame oral e escrito	2	X	X	X	X
SET UP NEGÓCIO	MÓD 8	Ferramentas de MArketing	2	X			

## TREINO EM COACHING

Cada participante realizará, no mínimo, **5 sessões de coaching individual na qualidade de coach**, que serão objecto de observação e de uma avaliação personalizada por parte do formador.

As sessões de treino serão seguidas de **mentoring\*** para que cada participante possa construir o seu percurso de aprendizagem e dominar as competências de *coach*.

Cada participante terá igualmente ocasião de **praticar, na qualidade de coach, coaching colectivo** graças a exercícios pedagógicos específicos em relação aos quais receberá feedback e pistas quanto ao progresso alcançado.

### \*MENTORING

O *mentoring* consiste na avaliação das competências dos participantes (adquiridas ou em vias de aquisição) e na elaboração de recomendações sobre a sua prática do *coaching*. Durante o curso, cada participante terá pelo menos **10 horas de mentoring individual**, quer nas sessões de *coaching* em subgrupo quer em sessão plenária ou, ainda, individualmente (one-to-one): o feedback personalizado e sistemático permitirá ao participante elaborar a sua «guia de marcha» para adquirir e desenvolver as competências de *coach* de acordo com o referencial da ICF.

## TRABALHO INTER-SESSÕES EM GRUPOS DE PARES

No início do curso, constituem-se grupos de participantes que deverão reunir uma vez, no mínimo, entre cada módulo. O objectivo da constituição destes grupos reside em proporcionar um **espaço de treino e de feedback entre pares sobre as competências e atitudes a adquirir**. Os referidos trabalhos inter-sessões são parte integrante da progressão pedagógica. Os grupos serão auto-organizados e responsáveis pela aplicação das linhas de acção seguintes:

- Realização de sessões de *coaching* com *feedback* entre pares;
- Prática dos exercícios de *coaching* de equipa (o próprio grupo constitui o campo de experimentação de uma equipa);
- Partilha da experiência, enriquecimento mútuo sobre os conceitos, aulas/palestras, ferramentas.

A equipa pedagógica assegurará a supervisão dos trabalhos dos grupos, fornecerá os elementos de apoio metodológico e garantirá a reflexão sobre a experiência e a capitalização colectiva dos trabalhos dos grupos de pares.

## ESTÁGIO NO TERRENO E SUPERVISÃO

Os participantes terão de efectuar um estágio no terreno com um *coachee* sob a supervisão da equipa pedagógica. A escolha do «cliente» e o contrato estabelecido com o *coach* em formação serão validados pela equipa pedagógica.

Este estágio de *coaching* decorrerá a partir do módulo 3 e deverá comportar pelo menos 4 sessões (6 horas). Não haverá lugar a nenhuma remuneração a desembolsar por parte do *coachee* («cliente»). A análise desta experiência prática será formalizada no relatório de fim de percurso e constitui um elemento determinante da certificação.

## NÍVEL I. OS FUNDAMENTOS DO COACHING INDIVIDUAL E DE EQUIPA

3 módulos, 8 dias

### MÓDULO 1. (3 dias)

#### ABORDAGEM E FERRAMENTAS DE BASE DO COACHING INDIVIDUAL

##### Introdução:

Apresentação do percurso pedagógico e processo de certificação ICF.

##### Definição de *Coaching*

- O que é o *coaching*?
- Compreender as regras de funcionamento e a filosofia do *coaching*

##### O papel e as competências do *coach*

- Profissionalismo e ética
- As competências chave do *coach* exigidas pela ICF
- Como desenvolver a «*coach attitude*»

Dominar e praticar as técnicas, ferramentas e atitudes do *coach*



### Estudo de caso (1ª parte): compreender o processo de *coaching* individual

#### Estudo de um caso de *coaching* individual a partir do relato das sessões de *coaching* 1 e 2:

- Utilização das grelhas do *coach*;
- Identificação dos desafios do cliente;
- Pistas de trabalho para sessões seguintes.

#### Apresentação das práticas a efectuar ao longo do ciclo

- «**Coaching live**»: estas sequências de curta duração de *coaching* 2 a 2 permitirão aos participantes interiorizar e aplicar os conceitos teóricos principais do *coaching* tais como as definições de *coaching*, a prática da «*coach attitude*», da escuta, a utilização das técnicas de comunicação, etc.

#### Análise de sequências filmadas de *coaching*

- Trabalho em subgrupos que visa a identificação das competências chave aplicadas (ou não) pelo *coach*.

#### Constituição dos grupos de aprendizagem

Os participantes farão uma reunião em grupo, entre cada módulo, com o propósito de:

- Rever e aprofundar os conceitos do *coaching* e aperfeiçoar a compreensão dos mesmos
- Preencher a grelha de aplicação das técnicas e ferramentas do *coaching*
- Praticar o *coaching* live no grupo
- Organizar e regular as interações no seio do grupo

#### Trabalhos orientados entre as sessões

**MÓDULO 2.** (3 dias)**ABORDAGEM E FERRAMENTAS DE BASE DO COACHING DE EQUIPAS****Introdução ao *coaching* de equipas**

- A quem se destina?
- Quais são os objectivos do *coaching* de equipas?

**Compreender o papel e as funções do *coach* de equipas**

- Apresentação de diversos modelos
- Conhecer as ferramentas do *coach* de equipas

***Team building, team coaching*: dominar as ferramentas principais do *coaching* de equipas**

- Compreender as noções de sistema e de mudança
- Acompanhar uma equipa na sua reflexão e de forma congruente com os respectivos objectivos: os princípios do *team coaching*
- Como reforçar a dinâmica de equipa através do *team building*

**Estudo de caso: exemplo de exercícios de *team building***

O modo de os formalizar e o momento adequado para os propor no decurso do *coaching*. Exemplos de aplicação em função dos objectivos visados

**Estudo de caso: Visão e *visioning***

A partir de exemplos de casos reais com que se depararam nas suas sessões de *coaching*, os participantes tentarão aplicar os conceitos e as grelhas estudados durante o módulo.

Assim, aprenderão a:

- Construir uma visão comum partilhada no seio da equipa ;
- Motivar e mobilizar as equipas em torno de um objectivo comum, utilizando para este efeito a técnica do *visioning*.

**Caso prático de grupo: saber implementar uma estratégia de acompanhamento de equipas**

- Que exercícios de *team building* propor ?
- Quais os comportamentos a adoptar?
- Como mobilizar equipas?

**Apresentação dos trabalhos dirigidos efectuados entre módulos de forma individual e / ou em grupos**



### MÓDULO 3. (2 dias)

#### TREINO PRÁTICO EM COACHING INDIVIDUAL

Quais são as características e requisitos do contrato de *coaching*?

- Em que consiste o contrato de *coaching*?
- Quais são os elementos de base do contrato de *coaching*?
- Os diferentes tipos de contratos consoante as situações/contextos



#### Aplicação:

exercício em subgrupos sobre os tipos de contratos de *coaching*

#### Coaching live:

No decurso deste módulo, sequências de curta duração de *coaching* serão realizadas em grupos. A finalidade das sessões é ajudar os participantes a:

- Utilizar a grelha de competências da ICF;
- Identificar os respectivos pontos fortes e os eixos de melhoria.

Consoante os exercícios, as sequências serão seguidas de autoavaliação dos participantes, *feedback* dos observadores e *mentoring* por parte da equipa formadora.

#### Estudo de caso (2ª parte): como ter em consideração a introdução de um elemento novo no *coaching* individual

Continuação do estudo de um caso de *coaching* individual a partir do relato das sessões de *coaching* 3 e 4.

- Como integrar, no contexto global do *coaching*, um novo pedido da parte do *coachee*
- Saber medir o impacto no plano de trabalho fixado
- Identificar as novas pistas de trabalho possíveis

#### Fim do módulo: organização do estágio prático

Indicações para a organização do estágio prático: enquadramento contratual, recomendações, etc.

- Estágio no terreno: cada participante deverá levar a cabo um processo de *coaching* com um «cliente» real. Este estágio será objeto de supervisão específica durante os módulos

## NÍVEL II. APROFUNDAMENTO DO COACHING INDIVIDUAL E DE EQUIPAS & ORGANIZAÇÕES

2 módulos, 6 dias

### MÓDULO 4. (2 dias)

#### APROFUNDAMENTO DO COACHING INDIVIDUAL

Aprofundar os conhecimentos relativos às 11 competências do *coach*

Verificar e melhorar a compreensão das noções fundamentais do *coaching* individual

- O tratamento dos factores emocionais e de motivação
- As noções de valorização
- As noções de competência e de legitimidade



### Dominar as grelhas e ferramentas complementares do *coaching* individual

- Abordagem sistémica: conceitos e ferramentas em *coaching* individual
- Outras grelhas de diagnóstico e de concretização das acções
- Identificar e saber utilizar as perguntas que propiciam a introspecção do *coachee*
- As perguntas que originam a abertura a novas perspectivas
- As perguntas que permitem entender o potencial do *coachee*
- As perguntas que questionam as crenças limitadoras do *coachee*



### Exercício de aplicação: aprender a trabalhar com a identidade do *coachee*

Este exercício permitirá aos participantes distinguir os diferentes níveis de identidade do *coachee*, em articulação com os diversos sistemas em que se insere. Tentarão sobretudo perceber:

- o que leva o *coachee* a agir;
- quais são as suas fontes de motivação e de energia;
- quais são as suas limitações.

### *Coaching live*: sequências de *coaching* observadas, com *feedback* e *mentoring* individual

#### Supervisão do estágio prático

Esta supervisão permitirá a cada participante:

- distanciar-se em relação à sua prática
- obter pistas concretas / pontos de vigilância em relação à sua situação
- aprofundar a sua reflexão e ter em consideração vários pontos de vista.

## MÓDULO 5. (3 dias)

### APROFUNDAMENTO DO COACHING DE EQUIPAS & ORGANIZAÇÕES

Abordagem sistémica: aprofundar os conhecimentos sobre as noções fundamentais do *coaching* de equipas e de organizações

- *Noção de sistema e de mudança*
- *A noção de complexidade e de sistema de descodificação: abordagem sistémica*
- *As grelhas e ferramentas do coaching de equipas*

Dominar as diversas etapas de acompanhamento no *coaching* colectivo

- *Mudança e luto: as etapas e o acompanhamento do luto no coaching colectivo, as aplicações concretas*
- *O ciclo de autonomia: aplicações no coaching colectivo*
- *O conceito de Inteligência Colectiva e as suas aplicações*

Conhecer as ferramentas principais para gerir o stress e as emoções

- *Compreender bem as causas, as consequências e a evolução dos estados emocionais*
- *Saber identificar e reconhecer as emoções em si próprio e nos outros*
- *Utilizar as emoções para melhorar os processos cognitivos e a tomada de decisão colectiva*

**Enfoque: como gerir as suas emoções no decurso do *coaching***



## ESTUDO DE CASOS DE COACHING COLECTIVO

### 1. Exemplos de acompanhamento e de condução da mudança

- Papel do *coach*
- Alavancas e recomendações

### 2. Exemplos de aplicação das diversas ferramentas do coaching de equipas e de organizações

### 3. Estudo de um caso de acompanhamento de uma equipa e do seu responsável no decurso da mudança

- Como elaborar um diagnóstico utilizando as ferramentas e grelhas do coaching de equipas e de organizações
- Compreender as necessidades de acompanhamento do responsável
- Saber identificar as necessidades de acompanhamento da equipa de direcção e da empresa
- Perante o diagnóstico, que proposta de acompanhamento sugerir?

### Exercícios de aplicação: trabalho em subgrupos

- Reflexão individual e em grupo sobre a experiência vivida pelos participantes
- Partilha colectiva das conclusões
- Exemplos de aplicação nas organizações: como adaptá-los? Como formular as instruções em função dos objectivos, do número de participantes, da maturidade da equipa?

**Instrução para a elaboração do relatório que deverá ser entregue no mínimo 15 dias antes da prova oral**

## NÍVEL III. PROFISSIONALIZAÇÃO E CERTIFICAÇÃO ACTP ICF

2 módulos, 4 dias

### MÓDULO 6. (2 dias) PROFISSIONALIZAÇÃO

*Coaching live*: sessões de prática em condições idênticas à da certificação (duração, critérios de avaliação, feedback, etc.)

Aprofundamento de temáticas em função das necessidades dos participantes

- Abordagem sistémica
- Grelhas do *coach*
- Processo de *coaching*
- Questões deontológicas
- Os tipos de intervenção em *coaching* individual: *coaching* estratégico, de desempenho, de progresso, de posicionamento, de ocupação de funções/cargo, etc.
- Os tipos de intervenção em *coaching* de equipas: *team building*, acompanhamento de equipas, *coaching* de condução da mudança, etc.



## Autodiagnóstico e treino das restantes etapas da certificação

- Autodiagnóstico das 11 competências e pistas de progresso individual
- Identidade profissional e apresentação do estudo de caso
- Perguntas e respostas sobre o exame escrito, o relatório e a prova oral

### MÓDULO 7. (2 dias) CERTIFICAÇÃO

O exame final da certificação ACTP decorrerá em 3 fases:

- Prova teórica escrita
- Prova prática de *Coaching live*
- Prova oral de identidade profissional e avaliação das práticas de *coach* a partir da apresentação do relatório de estágio

A conclusão com êxito das três provas permite obter a certificação ACTP atribuída pela ICF

- Os participantes poderão seguidamente obter os diversos níveis de acreditação internacional, segundo o número de horas de prática de *coaching* (ACC, PCC).

Júri da certificação:

- é constituído pela Direcção pedagógica e pela equipa de formadores (1 ou mais júris em paralelo consoante o número de participantes).

Provas finais de certificação

- Percurso ACTP: A certificação Activision CIEO apenas será atribuída no final do programa se o conjunto dos pré-requisitos se encontrar preenchido e se as três provas finais de certificação forem superadas com uma nota de pelo menos 6/10 em cada uma das provas (relatório e artigo, exame escrito e prova oral). No caso do candidato falhar uma ou várias provas:
  - poderá voltar a passar a(s) prova(s) a expensas suas de acordo com as modalidades definidas pela direcção pedagógica (ver guia de certificação entregue durante o curso), que terá um custo unitário por prova de 150€+IVA.
  - conservará durante um ano o benefício das provas previamente conseguidas.

### MÓDULO 8. (2 dias) SET UP DO SEU NEGÓCIO

Valorizar a postura e identidade de *coach*

Objectivos da formação

- Desenvolver a sua actividade de *coach* enquanto recurso externo ou interno,
- Saber valorizar as suas competências de *coach* manager, profissional de Recursos Humanos ou operacional.

## Conteúdos da formação

Desenvolver e valorizar a postura de *coach*:

- Definir o seu projecto profissional de *coach* (tipo de *coaching*, de clientes,...)
- Revisitar a sua identidade e a sua legitimidade de *coach* em função do seu projecto profissional
- Identificar os elementos diferenciadores do seu perfil e do seu percurso
- Formalizar o seu posicionamento claro e específico e a sua proposta de valor
- Elaborar a sua apresentação de *coach* (o «*pitch*»)
- Construir as suas ferramentas de apresentação e de comunicação
- Desenvolver a sua rede profissional
- Encontrar e desenvolver as oportunidades de *coaching*
- Cartografar e alimentar as suas redes de contacto
- Saber explicitar os benefícios do *coaching* para o cliente
- Conduzir e pilotar as suas missões
- Elaborar um diagnóstico de intervenção a partir do pedido formulado
- Analisar os efeitos e os benefícios esperados para estabelecer os objectivos, o perímetro e as modalidades da intervenção
- Definir a repartição dos papéis e das responsabilidades na condução da intervenção
- Contratualizar a relação de *coaching*
- Pilotar as suas missões e desenvolver novas oportunidades
- Perenizar a sua actividade
- Capitalizar em cada missão para perenizar a sua actividade
- Fazer viver a sua imagem
- Integrar as regras deontológicas da profissão



## Modalidades pedagógicas

- Sessões plenárias, trabalho em casos práticos individuais ou em subgrupos
- adaptados às situações dos participantes

## Público-alvo :

- manager ou DRH
- *coach* prestador de serviços externo
- *coach* interno

## PARA MAIS INFORMAÇÕES:

[www.insightout.pt](http://www.insightout.pt)

e/ou contacte-nos diretamente:

**Ana Pinto Coelho**

Tlm.: 93 569 7002

[ana.pintocoelho@insightout.pt](mailto:ana.pintocoelho@insightout.pt)

