



# ***Coaching* Orientado para Pessoas e Resultados – a Distância**



## Seminário *Coaching* Orientado para Pessoas e Resultados

O objetivo geral deste Seminário é dotar os participantes de conhecimentos, ferramentas e técnicas que permitam o desenvolvimento de competências chave para a concretização dos seus objetivos pessoais e profissionais.

No final deste Curso os participantes saberão:

- Compreender o conceito e a importância do *Coaching*;
- Identificar os diferentes tipos de *Coaching*;
- Reconhecer os princípios fundamentais do *Coaching*;
- Reconhecer o seu potencial e a dos elementos da equipa;
- Utilizar ferramentas e técnicas de *Coaching* visando o desenvolvimento pessoal e profissional;
- Medir o progresso e efetuar ajustamentos.

### Destinatários

Este seminário é dirigido a todos os Profissionais que pretendam conhecer e aplicar as competências chave do *Coaching* para potenciar o seu desenvolvimento pessoal e profissional (individual e dos elementos da equipa).

### Pré-requisitos

Os pré-requisitos necessários para frequentar este seminário são:

- Ter acesso a um computador ou um tablet com ligação à Internet e um browser (programa para navegar na web), como o Chrome, Safari, Firefox ou Internet Explorer.
- Pode aceder ao seminário a partir de qualquer computador (por exemplo, em casa e no escritório), tablet ou smartphone.

### Data de Realização

**05 e 06 de março de 2026**

### Duração

07 Horas

### Horário

13h30 às 17h00

### Valor

210,00€ + IVA

## **Oradora: Dra. Isabel Marques**

### **Habilitações:**

Licenciatura em Economia – Faculdade de Economia da Universidade do Porto (FEP).

Curso de Especialização em Avaliação e Análise do Investimento Imobiliário – Fundação Instituto Politécnico do Porto (IPP).

Curso de Especialização em “Implementação de Sistemas de Gestão da Qualidade” – Engweld, Lda.



### **Resumo das suas competências:**

Formadora & Consultora com vários anos de experiência como formadora e consultora nas áreas Financeira, Controlo de Gestão, Gestão de Projetos, Qualidade, Comportamental, entre outras. Forte Motivação, Comunicação e Relacionamento Interpessoal, Proatividade, Resolução de Problemas, Trabalho em Equipa, Adaptabilidade, Resiliência, Negociação, Gestão de Conflitos, Aprendizagem Contínua e Ética.

### **Percurso Profissional:**

Desde janeiro de 2020, Inspiracionalista & Consultora - Integrus Portugal;

De fevereiro a agosto de 2019, Diretora Financeira - MSImpacto – Comunicação e Assessoria de Imprensa, Unipessoal Lda;

Desde outubro de 2018, - Consultora; Gestora de Projetos & Formadora - Ponto Tech Consulting and Engineering GmbH – Branch in Portugal;

De abril de 2017 a dezembro de 2018, Diretora Geral - Wake Up – Comunicação e Consultoria, Lda;

Desde 2016, Consultora/Formadora na High Skills Lda. – Formação e Consultoria Lda;

De junho de 2016 a março de 2017, Consultora para a área económico-financeira - DouroECI – Engenharia, Consultoria e Inovação, Lda.;

Desde janeiro 2014, Diretora do Gabinete de Gestão da Qualidade da Autarquia - Autarquia Local;

De junho de 2002 a dezembro de 2013, Assessora da Presidência e Diretora dos Gabinetes Económico e de Gestão da Qualidade da Autarquia - Autarquia Local;

De junho a dezembro de 2012, Assessora da Presidência - Boavista Futebol Clube;

Desde março de 2011: Formadora nas seguintes áreas: Gestão Estratégica; Gestão de Projetos; Gestão de Conflitos; Gestão do Tempo e Organização do Trabalho; Gestão de Equipas; Liderança e Motivação de Equipas; Comunicação Interpessoal e Assertividade; Administração nas Organizações; Sistemas Organizacionais e Introdução à Gestão; Informação de Gestão; Marketing; Plano de Marketing; Empreendedorismo; Sistemas de Gestão da Qualidade; Princípios de Fiscalidade; IRS; Código de Contas e Normas Contabilísticas; Prestação de Contas; Métodos e Técnicas de Análise Económica e Financeira; Gestão Financeira; Reclamações – Tratamento e Encaminhamento; Atendimento Presencial e Telefónico; Arquivo Documental e Purchasing. - Diversas Entidades;

De setembro de 2009 a junho de 2016, Perita Avaliadora e Gestora de Projetos - Ideiamais, Lda;

De julho de 2006 a junho de 2009, Diretora do Departamento de Gestão do Património Imobiliário - HABISERVE – S.G.P.S., S.A;

De setembro de 1998 a junho de 2006, Consultora para a área Financeira e Assessora de Gestão - 7+ - Contabilidade, Consultadoria e Assessoria, Lda.

De novembro de 1997 a maio de 1998, Gestora Comercial - Finlog, Lda. – Sonae.

## **Temas do Seminário**

### **Módulo 0 – Apresentação da Plataforma e Método de Utilização**

### **Módulo I – Módulo I – *Coaching***

- O Que é o *Coaching*;
- Principais Benefícios do *Coaching*;
- Tipos de *Coaching*.

### **Módulo II – Princípios Fundamentais**

- Os Princípios e Pressupostos Fundamentais do *Coaching*.

### **Módulo III – Ferramentas e Técnicas de *Coaching***

- Competências Chave;
- Ferramentas e Técnicas de *Coaching* para desenvolver e ampliar as capacidades.

### **Módulo IV – Monitorização e Avaliação**

- Medição do Progresso e Ajustamento de Planos de Ação.

### **Módulo V – Exercícios Práticos.**

**Limite Máximo de Participantes -12**

## Condições

Para se inscrever deverá nos contactar através dos seguintes meios

E-mail: [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt) | Telefone: +351 217 931 365

Avenida Conde Valbom, n.º 06, 2º andar, 1050-068 Lisboa – Portugal

Ou enviando a Ficha de Inscrição devidamente preenchida (encontra-se na última página).

A inscrição só fica confirmada após emissão da fatura final e o pagamento da mesma.

Mais do que uma inscrição da mesma entidade indique-nos para ter acesso à nossa política de desconto.

### O valor do curso inclui:

- Manuais e Material Pedagógico;
- Certificado de Formação

## Cancelamentos e Não Comparências

O(s) participante(s) poderão fazer-se substituir por outro(s) participante(s), devendo comunicar a alteração até 2 dias úteis antes do início do seminário.

A sua não comparência do(s) formando(s) no dia do seminário não dará lugar ao reembolso do valor da inscrição e será cobrada na sua totalidade.

### Dados da Empresa

#### **High Skills – Formação e Consultoria, LDA.**

Avenida Conde Valbom, n.º 06, 2º andar, 1050-068 Lisboa – Portugal

Nº fiscal: 513 084 568

Capital Social: 10 000,00

### Informação Bancária

#### **Banco: Millennium BCP**

IBAN: PT50 0033 0000 4547 5386 3530 5

SWIFT: BCOMPTPL

## Ficha de Inscrição

Deverá preencher e enviar-nos via e-mail [geral@highskills.pt](mailto:geral@highskills.pt)

| 1. CLIENTE (Preencher quando o Formando não é cliente final) |                                                               |                            |  |
|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|----------------------------|--|
| Entidade:                                                    |                                                               |                            |  |
| Responsável:                                                 |                                                               |                            |  |
| Morada:                                                      |                                                               |                            |  |
| Código Postal:                                               |                                                               |                            |  |
| Nº Contribuinte / Fiscal:                                    |                                                               |                            |  |
| Telefone:                                                    |                                                               |                            |  |
| E-mail:                                                      |                                                               |                            |  |
| 2. DADOS FORMANDO(s)                                         |                                                               |                            |  |
| Nome:                                                        |                                                               |                            |  |
| E-mail:                                                      |                                                               |                            |  |
| Seminário:                                                   | Seminário <i>Coaching</i> Orientado para Pessoas e Resultados |                            |  |
| Data Nascimento:                                             |                                                               | Nacionalidade:             |  |
| Tipo de Documento                                            |                                                               | Nº de Doc de Identificação |  |