



## PROGRAMA EVOLUTIVO EM TRÊS NÍVEIS COM COACHING E MENTORING

### **NÍVEL 01**

- ✓ Workshop – A partir de Mim (Coaching para Autoconhecimento)

### **NÍVEL 02**

- ✓ Workshop – Eu e o Outro (Coaching Relacional)

### **NÍVEL 03**

Workshop – Através de Mim (Coaching de Alta Performance Pessoal, Profissional e Social – Liderança Coaching)

#### **Nadir Paes**

[www.nadirpaescoach.com](http://www.nadirpaescoach.com)

(13) 99148-7260 TIM / 99709-7260 VIVO

[nadirpaes@nadirpaescoach.com](mailto:nadirpaes@nadirpaescoach.com)

## OBJETIVOS

### **Nível 01 – A partir de Mim – Coaching para Autoconhecimento**

- Autoconhecimento e ampliação da consciência, acessando talentos, crenças e valores.
- Identificação e reprogramação de crenças limitantes.
- Descobrimto e alinhamento da missão de vida.
- Identificação dos principais objetivos na vida pessoal e profissional.

### **Nível 02 – Eu e o Outro – Coaching Relacional**

- Autoconhecimento através da própria experiência e da convivência em grupo.
- Compreensão do conceito das linguagens de amor para expressar mais eficazmente os sentimentos para que sejam recebidos e interpretados com maior clareza.
- Fortalecimento e ampliação da capacidade de relacionamento e convivência grupal.
- Foco no que é importante na vida e melhora na capacidade de gestão do tempo.
- Realização de um projeto para melhoria de vários aspectos da vida.

### **Nível 03 – Através de Mim – Coaching de Alta Performance Pessoal, Profissional e Social – Liderança Coaching:**

- Aprendizagem e desenvolvimento de competências comportamentais e emocionais de alta performance.
- Desenvolvimento de atitudes relacionais, de conexão e ação para conquista de resultados em equipe.
- Desenvolvimento da inteligência emocional, tolerância, compreensão do outro, o saber ouvir e conviver com as diferenças.
- Aquisição de ferramentas de planejamento, liderança, comunicação e automotivação.
- Pensamento sistêmico, competências e postura de liderança,
- Aquisição de conceitos e ferramentas de Coaching para atuação com o estilo de Liderança Coaching.

- Confirmação da missão de vida.
- Realização de um Projeto de Coaching Aplicado (vida pessoal, profissional ou comunitária).

## METODOLOGIA COACHING

Aprender sentindo, conceito de aprendizagem vivencial para mudança e transformação, onde é necessário, pensar (descobrir), sentir (vivenciar) e querer (praticar).

*"Se eu ouço, eu esqueço. Se eu vejo, eu me lembro. Se eu faço, eu aprendo." – Confúcio*

## BENEFÍCIOS GERAIS DO COACHING

- Melhoria na comunicação,
- Flexibilidade,
- Inteligência e controle emocional,
- Resiliência,
- Autocontrole,
- Autoconhecimento,
- Autodesenvolvimento,
- Desenvolvimento e aprimoramento de capacidades e habilidades,
- Relacionamento interpessoal,
- Gestão de tempo e foco,
- Diminuição do stress,
- Quebra de crenças limitantes,
- Identificação da Missão de Vida,
- Planejamento,
- Definição de metas e objetivos realistas.

## CONTEÚDO DO NÍVEL 01

1. *Auto Feedback*
2. *Sistema de Crenças e Valores*
3. *Ressignificação*
4. *Missão de Vida*

## CONTEÚDO DO NÍVEL 02

1. *Aprendizagem experiencial*
2. *Perfil das Linguagens de Amor*
3. *Gestão do Tempo*
4. *Projeto de Vida*
5. *Avaliação do Workshop/Curso*

## CONTEÚDO DO NÍVEL 03

1. *Definições e Pilares do Coaching,*
2. *Necessidades do Ser Humano,*
3. *Dualidade do Ser Humano (Razão x Emoção, Luz X Sombra...)*
4. *Perfil Comportamental DISC e (Liderança)*
5. *Automotivação, Valores Motivacionais,*
6. *Comunicação e Influência,*
7. *Inteligência Emocional e Resiliência*
8. *Missão de Vida/Propósito*
9. *Psicologia Positiva*
10. *Liderança Coaching*
11. *Projeto de Coaching Aplicado – Liderança (vida pessoal, profissional ou comunitária)*
12. *Avaliação do Workshop/Curso*

## CARGA HORÁRIA

### **NÍVEIS 01 e 02 – Quatorze horas**

#### **Sábado – 09 horas**

08h15 – Abertura, apresentação. Atividades/conteúdo  
12h00 às 13h30 – Intervalo para almoço  
13h30 – Atividades/conteúdo  
15h30 às 16h00 – Coffee break  
16h00 às 19h00 – Conteúdo/Atividades  
19h00 – Jantar

#### **Domingo – 5 horas**

07h30 às 08h10 – Coffee break  
08h15 às 11h00 – Atividades/conteúdo  
11h00 às 12h00 – Missa  
12h00 às 13h30 – Intervalo para almoço  
13h30 às 16h00 – Encerramento

### **NÍVEL 03 – Quatorze horas**

#### **Sábado – 09 horas**

08h15 – Abertura, apresentação. Atividades/conteúdo  
12h00 às 13h30 – Intervalo para almoço  
13h30 – Atividades/conteúdo  
15h30 às 16h00 – Coffee break  
16h00 às 19h00 – Conteúdo/Atividades  
19h00 – Jantar

#### **Domingo – 5 horas**

07h30 às 08h10 – Coffee break  
08h15 às 11h00 – Atividades/conteúdo  
11h00 às 12h00 – Missa  
12h00 às 13h30 – Intervalo para almoço  
13h30 às 16h00 – Encerramento



## INVESTIMENTO – Níveis 01 e 02

- ✓ R\$ 700,00 (Setecentos reais) por participante

Workshop de 14 horas e pensão completa no local (no investimento está incluso hospedagem e refeições)

## INVESTIMENTO – Nível 03

- ✓ R\$ 700,00 (Setecentos reais) por participante

Workshop de 14 horas e pensão completa no local (hospedagem e refeições)

## CONDIÇÕES DE PAGAMENTO

O pagamento será realizado através do Pag Seguro (todos os cartões de crédito).

Em até 3 vezes será feito sem juros, ou em até 10 vezes com juros.

## COORDENADORA E EXECUTORA DO PROGRAMA



### **NADIR PAES**

[nadirpaes@nadirpaescoach.com](mailto:nadirpaes@nadirpaescoach.com)

(13) 99148-7260 TIM

Psicóloga, especialista em Administração de Recursos Humanos e em Gestão de Pessoas com Coaching.

Master Coach Senior e Trainer certificada pelo BCI Behavioral Coaching Institute (USA) e pela ECA European Coaching Association e GCC Global Coaching Community (Alemanha/Suíça).

Facilitadora de Aprendizagem Experiencial & Coaching de Equipes.

Analista Comportamental DISC e Analista de Eneagrama.

Pelo IBC – Instituto Brasileiro de Coaching, realizou dezenas de turmas de PSC – Professional & Self Coaching e LCT – Leader Coach Training, tendo treinado centenas de pessoas em mais de vinte cidades em todo Brasil.

Como Coach possui mais 3000 horas de atendimentos individuais e em grupo.

Acumula experiência de mais de 25 anos em Gestão de Recursos Humanos, Avaliação de Potencial, Carreira, Assessment, R&S, Treinamento e Desenvolvimento em grandes organizações nacionais e multinacionais como: Porto Seguro, Danone, Natura, Mappin, Itaú Unibanco, Alcoa, Santos Brasil, Tinken Rolamentos, Boehringer Ingelheim, Nextel, O Boticário, Life ClubSantos, Eaton, Rodrimar, HPS entre outras.

É Diretora, Coach e Consultora de RH na NP Coaching. Também atua como Executiva de Soluções, Parceira e Trainer no IBC Instituto Brasileiro de Coaching.

Coautora dos Livros: Master Coaches – Técnicas e Relatos de Mestres do Coaching, Editora Ser Mais, O Poder do Coaching – Ferramentas, Foco e Resultados, Os Segredos do Coaching e Coaching com Alma, Editora IBC.