

# FERRAMENTAS DE COACHING PARA ALCANÇAR OBJETIVOS PROFISSIONAIS

30 de janeiro a 13 de fevereiro 2026 | 19h às 20h | 5 horas

Formação e-learning

**Marlene Costa**

**FORMAÇÃO CERTIFICADA**

Mais informações e inscrições em:

**[www.formacaodesportiva.pt](http://www.formacaodesportiva.pt)**

## APRESENTAÇÃO

O Coaching é um processo de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal que ajuda as pessoas a alcançarem os seus objetivos nas diferentes áreas das suas vidas (pessoal, profissional, financeira, saúde/bem-estar). Nesta formação, vão ser utilizadas técnicas de Coaching para que consiga alcançar os seus objetivos profissionais, nomeadamente, a definição de Objetivos SMART, Equação do Sucesso, Criação de Hábitos, diferenciação entre Tarefas de Ocupação e Tarefas de Produção (Gestão de Tempo) e definição do Plano de Ações.

## ORGANIZAÇÃO E CONTEÚDOS PROGRAMÁTICOS

A formação será realizada em regime *e-learning*, através da plataforma Zoom. **Os participantes terão de ter a câmara ligada durante todas as sessões**, estando garantidas todas as condições técnicas para a realização da formação através da utilização de uma licença profissional.

Data / Horário	Formador	Temática
30/jan	19h – 20h	- Apresentação; - O que é o Coaching; - Definição de Objetivos SMART.
03/fev	19h – 20h	- A Equação do Sucesso.
06/fev	19h – 20h	- A importância dos hábitos; - Como criar novos hábitos/fortalecer hábitos já existentes.
10/fev	19h – 20h	- Tarefas de Ocupação vs Tarefas de Produção; - Gestão de Tempo.
13/fev	19h – 20h	- Definição do Plano de Ações.

## LOCAL E HORÁRIO

Realizada em *e-learning*

30 de janeiro, 03, 06, 10 e 13 de fevereiro 2026 – 19h às 20h

(5 horas)

## DESTINATÁRIOS

- Empresários;
- Líderes;
- Todos os interessados pela temática.

## FORMADORES

### Marlene Costa

Licenciada em Gestão de Empresas pelo Instituto Superior de Entre Douro e Vouga e Mestre em Direito e Gestão pela Universidade Católica do Porto.

Eneacoach desde 2020, formada pelo Instituto Eneacoaching, com especialização em Eneagrama, Team Eneagrama e Metodologia dos 9 Passos.

## VALOR DA INSCRIÇÃO

Valor único	40 €
-------------	------

## CONTACTOS

Bruno Alexandre Sousa

926 888 764

[geral@formacaodesportiva.pt](mailto:geral@formacaodesportiva.pt)

Esta formação é organizada pela BRS – Formação Desportiva, Unipessoal Limitada, Entidade Formadora Certificada pela DGERT.

