

“EXPERIENCE POWERFUL CHANGES”

# STARTUP COACHING

Parceiro Institucional:

# ENQUADRAMENTO

O desenvolvimento de soft skills num contexto global e de desafios constantes é um fator essencial. A descoberta do equilíbrio pessoal e profissional é cada vez mais fundamental para a felicidade individual e sustentabilidade das organizações.

O Coaching assume-se como uma ferramenta de desenvolvimento de competências cada vez mais requisitada na rotina diária de profissionais ligados aos mais diversos setores de atividade. Neste contexto, a International Coaching University desenvolve o programa StartUp Coaching que, em parceria com a AIP-CCI – Associação Industrial Portuguesa - Câmara de Comércio e Indústria, oferece às organizações e a profissionais independentes uma solução avançada para desenvolvimento da performance, da capacidade de liderança e para a promoção de uma atitude vencedora na vida e nos negócios.



A prática do Coaching resulta numa poderosa ferramenta de desenvolvimento pessoal e organizacional. Alinha os objetivos pessoais e profissionais, num ambiente de interação, responsabilização, aprendizagem constante e melhoria contínua da performance tendo como resultado um duplo desenvolvimento: das pessoas e da organização no seu conjunto.

GRAU DE SATISFAÇÃO DOS NOSSOS ALUNOS

94%

Assente num modelo de aprendizagem experiencial e personalizado, o programa StartUp Coaching desenvolve competências para potenciar o crescimento conjunto de pessoas (na esfera pessoal e profissional) e organizações).

Interação, aprendizagem e melhoria contínua são fatores-chave deste programa que integra sessões presenciais com profissionais internacionais de reputada experiência na área, trabalhos individuais e em grupo.

# STARTUP COACHING

O “StartUp Coaching” é uma experiência transformadora repleta de dinâmicas de Coaching de alto impacto onde são criadas as condições para que os participantes possam desenvolver competências de liderança, acelerar processos de mudança e explorar eficientemente os seus skills e recursos pessoais.

O curso trabalha essencialmente aspetos comportamentais com o objetivo de atingir novas metas e melhorar resultados incorporando o Coaching, a sua essência, abordagens, metodologias e ferramentas na atividade profissional ou na vida pessoal dos participantes.

São dois dias repletos de dinâmicas que incluem um exclusivo assessment comportamental DISC e tudo o que necessita para criar um plano de ação focado na obtenção das suas metas e objetivos.

HORAS DE TREINO AVANÇADO E MENTORIA

98100

## DESTINATÁRIOS

Empreendedores, Gestores, Executivos, Equipas, Consultores, Formadores. Todos aqueles que queiram evoluir na sua situação atual, atingir novas metas e melhorar os seus resultados pessoais e profissionais.

## OBJETIVOS

- Desenvolver a liderança pessoal e profissional.
- Definir metas e planos de ação. Integrar o coaching nos processos de mudança.
- Promover uma atitude vencedora na vida e nos negócios.

## DURAÇÃO

- 16 horas
- 2 dias completos

## LOCAL

AIP - Praça das Indústrias, 1300-307 Lisboa  
Coordenadas GPS: 38.699527 | -9.182787

# METODOLOGIA

Todas as dinâmicas são personalizadas e centradas no participante que, ao longo do percurso, desenvolverá um importante trabalho individual tendo por base princípios, metodologias e ferramentas de Coaching numa ótica constante de “learn by doing”.

- Experiencial, totalmente prático e com vários diagnósticos 360°;
- Trabalhos de desenvolvimento pessoal;
- Sessões interativas e dinâmicas;
- Utilização de múltiplos recursos multimédia;
- Exercícios de reflexão e autoconhecimento;
- Desenvolvimento de plano de ação;
- 100% presencial;
- Sem avaliação ou exame final.

## PROGRAMA



### M1 | AUTOCONHECIMENTO

- Autoanálise e reflexão
- DISC Assessment
- Método Johari

**OBJETIVOS:** Aumentar o grau de consciência face à situação atual. Proporcionar feedback para análise e compreensão do comportamento individual. Preparar a transformação.



### M2 | TRANSFORMAÇÃO

- Crenças e valores
- Autoconceito
- Visão

**OBJETIVOS:** Conhecer as autolimitações (crenças) e os valores pessoais. Projetar o autoconhecimento dos participantes na transformação da visão que têm de si próprios. Entender forças e fraquezas pessoais. Preparar a ação.



### M3 | AÇÃO

- Objetivos
- Metas
- Arquitetura e estratégias de sucesso

**OBJETIVOS:** Concluir o StartUp com um plano de ação focado e alicerçado num compromisso pessoal. Preparar o futuro.

# COACHING ICU

A ICU criou um Modelo de Desenvolvimento de Competências próprio (CCDM – Core Competencies Development Model) para o exercício da atividade profissional como Coach. Este Modelo é composto por 12 competências fundamentais e promove o desenvolvimento pessoal como pilar indispensável na figura do Coach.



São três os pontos base do Modelo de Desenvolvimento de Competências que fundamentam o compromisso mútuo (commitment) entre Coach e Coachee.

Neste modelo, o COACH assume um papel de Co-explorador positivo e centrado no COACHEE assumindo este último o papel de protagonista e especialista, Co-responsável pelos resultados alcançados.

## ICUPRO – ICU PROCESS FRAME

Na ICU o Coaching é visto como um processo contínuo, constituído por várias sessões assentes numa relação de respeito, equidade e co-orientação. O alinhamento entre sessões tem que garantir fluidez e rigor nas reflexões, tomadas de consciência e em todas as ações do Coachee. Para tal a ICU criou o modelo ICU PROCESS FRAME (ICUPRO) que avalia em tempo real o impacto futuro de cada ação em todas as dimensões da realidade do Coachee.



IDENTIFY THE  
GOAL



CHECK THE  
PRESENT



UNDERSTAND  
THE FUTURE



PRIORITIES AND  
OPPORTUNITIES



RESULTS  
ENGAGEMENT



OVERSIGHT AND  
INTEGRATION

O ICUPRO nasce de um upgrade feito a modelos já existentes e garante que o Coach tem uma clara orientação sobre a evolução e desenrolar de cada sessão de coaching dentro de um processo global.



## SÉRGIO ALMEIDA

PORTUGAL



Sérgio Almeida é Diretor e Partner da ICU Portugal, Cofundador da International Coaching University, Master Trainer e Master Coach da ICU. É formado em Engenharia Mecânica pela FEUP, Diretor da ANE – Academia de Neurociências e Educação, Head of Institutional Development Portugal da ESCP Europe, CEO e Fundador da Powercoaching, Fundador do SEAL GROUP, Professor Convidado da ESCP Europe, ESEM Madrid, Universidade Portucalense. Foi Cofundador da Associação Portuguesa de Coaching, desenvolve projetos em Portugal, Espanha e Angola nas áreas de Estratégia e Negócios, com mais de 2.000h enquanto Coach Executivo. Escreve no Semanário Vida Económica, é responsável em Portugal pela Comissão “Polio Plus” no distrito 1970 de Rotary International.



## RICARDO CIBRÃO

PORTUGAL

Ricardo é Diretor e Partner da ICU Portugal, Managing Director da Powercoaching e Presidente da International Community of Professional Coaches. Formou-se em Gestão na Universidade da Beira Interior com passagem pela Facultad de Ciencias Empresariales de Granada e tem uma Pós-Graduação em Tecnologias da Informação e da Comunicação. Tem dupla Certificação Internacional em Coaching e é certificado em análise comportamental DISC. Foi o fundador da Brilhante – Coaching & Excellence e colaborou em diversas empresas na área do Marketing e da Comunicação para Vendas. Deu aulas em diversas instituições de ensino em áreas ligadas à Economia, à Comunicação e ao Coaching e acumulou milhares de horas de experiência enquanto formador, consultor e coach.



## HUGO GONÇALVES

PORTUGAL



Hugo Gonçalves é licenciado em Engenharia Eletrotécnica pela FEUP. Com mais de 15 anos de experiência na área de criação de propostas de valor e modelos de negócio, é especialista em excelência operacional e melhoria contínua. Trainer e Coach certificado pela ICU, detém mais de 10 anos de prática de Coaching Executivo, tendo criado o projeto “Knowmad”. É autor de vários artigos e publicações sobre coaching, desenvolvimento pessoal, mudança organizacional, excelência operacional, entre muitos outros temas.



## ICU WORLDWIDE



13

### PAÍSES ONDE A ICU ESTÁ REPRESENTADA

PT | ES | IT | UK | FR | SUI | CH | ANG | RD | MAR | COL | MEX | PAN



## CERTIFIED INTERNATIONAL PROFESSIONAL COACH

Os alunos que transitam para Certificação Internacional em Coaching Profissional da ICU (CIPC), no pagamento da inscrição, beneficiam do reembolso do valor total da inscrição feita no StartUp Coaching.

A Certificação Internacional em Coaching Profissional (CIPC) da ICU é a mais completa disponível no mercado com um total de 314 horas. Neste curso os alunos obterão as ferramentas e os conhecimentos necessários para desenvolver a prática profissional e executiva do Coaching, promovendo o desenvolvimento pessoal como base de todo o processo.

Mais info: [www.icuniversity.pt](http://www.icuniversity.pt)

# TESTEMUNHOS

## FÁTIMA SOUSA

Vice Presidente da C.M.  
Cinfães

“Um instrumento fundamental na gestão de qualquer instituição e sobretudo da vida pessoal. Este curso permitiu conhecer-me melhor, entrar no centro de nós mesmos e perceber que aí estão as soluções.”

## JOSÉ MARQUES

Presidente da ADRIEM /  
Empresário

“Esta ação ajudou-me a perceber qual o verdadeiro sentido da vida, o meu caminho e qual o legado que pretendo deixar.”

## CLÁUDIO SEMBLANO

Gestor Autoridade  
Tributaria

“Gostei desde o primeiro dia, tem sido uma descoberta constante com momentos de reflexão e encontro comigo mesmo que eu pensei que não fossem possíveis.”

“O Coaching é muito mais do que uma questão de semântica, é passar a ação! Este curso pareceu-me muito mais longo, pela profundidade e intensidade. As ferramentas e a metodologia da ICU são uma mais valia”

**RICARDO FREITAS** Câmara Municipal da Maia



## ADRIANA MOREIRA

Gestora de  
Desenvolvimento

“Recomendo a experiência de participar nesse programa, pois faz-nos olhar para nós como seres únicos, importantes e fundamentais no processo de mudança.”

## OSVALDO MICHINGE,

Diretor Gabinete Jurídico  
AGT Angola

“O curso permitiu-me aceder a um conjunto de ferramentas modernas, que todas as pessoas e empresas que têm metas deveriam utilizar”

## ANTÓNIO SERAFIM

Empresário

“O curso da ICU permitiu-me uma auto reflexão, melhorar a autoestima e uma maior consciência. O trabalho em equipa deu-me uma visão mais alargada das coisas. Consegui aplicar na gestão da minha empresa e nas tomadas de decisão”



# INSCRIÇÃO EM 5 PASSOS

## DATAS & LOCAL

### Aceder ao website ICU Portugal

Aceda a [www.university.pt](http://www.university.pt) e conheça os programas que vão iniciar futuramente. Selecione a edição e o local pretendido.

## PRÉ-INSCRIÇÃO

### Preencher o formulário

Na página de apresentação de cada programa encontra no lado direito um formulário de pré-inscrição. Efetue o preenchimento com os dados solicitados e envie-o de seguida.

## PAGAMENTO

### Dados para pagamento

O pagamento da inscrição deve ser realizado por transferência bancária para o NIB:  
PT50 00180 0034 4289262020 18.

## FORMALIZAÇÃO

### Envio do comprovativo de pagamento

Para concluir a inscrição, envie o comprovativo da transferência bancária para o e-mail:  
[info@icuniversity.pt](mailto:info@icuniversity.pt)

## CONFIRMAÇÃO

### Confirmação da inscrição

Receberá um e-mail com toda a informação e documentação complementar a confirmar a sua inscrição num prazo máximo de 2 dias úteis.

INFORMAÇÕES ADICIONAIS



+351 910 868 921



## CONTACTOS

+351 910 868 921

INFO@ICUNIVERSITY.PT

WWW.ICUNIVERSITY.PT



A SEAL GROUP COMPANY

