

“EXPERIENCE POWERFUL CHANGES”

# STARTUP COACHING

Parceiros Institucionais:

**AN&E**

INICIATIVA FOCO CONEXÃO



ASSOCIAÇÃO INDUSTRIAL PORTUGUESA  
CCI - CÂMARA DE COMÉRCIO E INDÚSTRIA

# 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 ANJE - Associação Nacional de Jovens Empresários e 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.

The logo for ANJE (Associação Nacional de Jovens Empresários) features the letters 'ANJE' in a bold, stylized, sans-serif font. The 'A' and 'N' are connected, and the 'E' has a unique, blocky design.

INICIATIVA FOCO CONEXÃO



## GRAU DE SATISFAÇÃO DOS NOSSOS ALUNOS

A large white circle containing the text '94%' in a bold, black, sans-serif font. To the left of the circle is a vertical black bar.

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

99496

### DESTINATÁRIOS

- Executivos, Diretores, Gestores Intermédios, Empreendedores, Responsáveis por Equipas
- Profissionais de Recursos Humanos e de Desenvolvimento Organizacional
- Consultores, Profissionais Independentes, Freelancers, Docentes, Formadores, Psicólogos
- Todos aqueles que queiram evoluir na sua situação atual, atingir novas metas e melhorar os seus resultados pessoais e profissionais.

### DURAÇÃO

- Formato Presencial: 1 dia completo
- Formato Online: 3 dias pós-laboral

### 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.

### LISBOA

AIP - Associação Industrial Portuguesa  
Praça das Indústrias | 1300-307 Lisboa

### PORTO

ANJE - Associação Nacional de Jovens Empresários  
R. de Paulo da Gama 733 | 4150-589 Porto

# 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.

## 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 360º;
- Trabalhos de desenvolvimento pessoal;
- Sessões interativas e dinâmicas;
- Utilização de múltiplos recursos multimédia;
- Exercícios de reflexão e autoconhecimento;
- Desenvolvimento de plano de ação;
- Sem avaliação ou exame final;
- Inclui dinâmicas e Certificado Digital de participação.

# 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”



## SÉRGIO ALMEIDA

PORTUGAL

---

Sérgio Almeida é Cofundador da International Coaching University e Fundador da ICU Portugal, Master Trainer e Master Coach da ICU. É formado em Engenharia Mecânica pela FEUP, Membro da AFNB -Academia Alemã de Neurociências e Educação, Head of Institutional Development Portugal da ESCP Business School, CEO e Fundador da Powercoaching, Fundador do SEAL GROUP, Professor Convidado da ESCP Business School, ESEM Madrid e Universidade Portucalense. Investigador em neurociências e comportamento, autor do livro “LEMON – Uma viagem para a felicidade”, é consultor em Portugal, Espanha e Angola nas áreas de Estratégia, Liderança e Public Speaking, com mais de 5.000h enquanto Coach Executivo. Escreve no Semanário Vida Económica, foi Governador do Distrito 1970 de Rotary International no ano 2020/2021.

## RICARDO CIBRÃO

PORTUGAL

---



Ricardo é Cofundador, Partner e Diretor da ICU Portugal, Master Trainer e Master Coach da ICU. Formou-se em Gestão na Universidade da Beira Interior com passagem pela Facultad de Ciencias Empresariales de Granada e é Pós-Graduado em Tecnologias da Informação e da Comunicação. Tem dupla Certificação Internacional em Coaching e é também analista comportamental DISC com certificação Gold. Foi Presidente da International Community of Professional Coaches, fundou a Brilhante – Coaching & Excellence e é empresário nos ramos da imobiliária e do turismo. Colaborou em diversas empresas na área do Marketing, Banca, Informática e Comunicação para Vendas. Deu aulas em inúmeras instituições de ensino em áreas ligadas à Economia, à Comunicação e ao Coaching e acumula milhares de horas de experiência enquanto formador, consultor, mentor e executive 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 transitem para Certificação Internacional em Coaching Profissional da ICU (CIPC), 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)

# INSCRIÇÃO EM 4 PASSOS

## DATAS & LOCAL

1

### Aceder ao website ICU Portugal

Aceda a [www.icuniversity.pt](http://www.icuniversity.pt) e seleccione o programa pretendido.

## PRÉ-INSCRIÇÃO

2

### Preencher o formulário

Na página do programa seleccionado, preencha e envie o formulário de pré-inscrição.

## PAGAMENTO

3

### Dados para pagamento

Efetue o pagamento do montante correspondente à sua escolha.

## CONFIRMAÇÃO

4

### Confirmação da inscrição

Posteriormente receberá um e-mail com toda a informação e documentação complementar a confirmar a sua inscrição!

INFORMAÇÕES ADICIONAIS



+351 913 063 688



## CONTACTOS

+351 913 063 688

INFO@ICUNIVERSITY.PT

WWW.ICUNIVERSITY.PT



A SEAL GROUP COMPANY

