MARE NOSTRUM
BUSINESS SCHOOL

DUPLA TITULAÇÃO

MESTRADO EM PSICOLOGIA HOLÍSTICA

+

MESTRADO EM COACHING PESSOAL

PTMNBS236

- DIPLOMA CERTIFICADO PELO NOTÁRIO EUROPEU -





MESTRADO EM PSICOLOGIA HOLÍSTICA + MESTRADO EM COACHING PESSOAL

METODOLOGIA

Esta Titulação destina-se a empresários, gestores, diretores, empreendedores, trabalhadores, estudantes e qualquer pessoa que pretenda adquirir os conhecimentos necessários em relação a este âmbito profissional.

Permite conhecer uma introdução à psicologia, à medicina tradicional chinesa, ao cuidado, à homeopatia, à hipnose, ao aconselhamento, à psicologia gestual, à PNL, à introdução ao coaching, aos fundamentos do coaching, à figura do coach, ao processo e sessões de coaching, às ferramentas e técnicas de coaching, à introdução ao coaching pessoal, à inteligência emocional, às competências básicas para o crescimento pessoal e às técnicas de aprendizagem do coaching pessoal. Além disso, se adquirem conhecimentos de coaching desportivo para realizar as técnicas adequadas.

Os estudantes terão acesso a um curso inicial onde encontrarão informações sobre a metodologia de aprendizagem, a qualificação que receberão, como funciona o Campus Virtual, o que fazer quando o estudante tiver terminado e informações sobre a Escola Mare Nostrum. Além disso, o aluno terá acesso a um serviço de aulas online em direto.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORARIA 600H

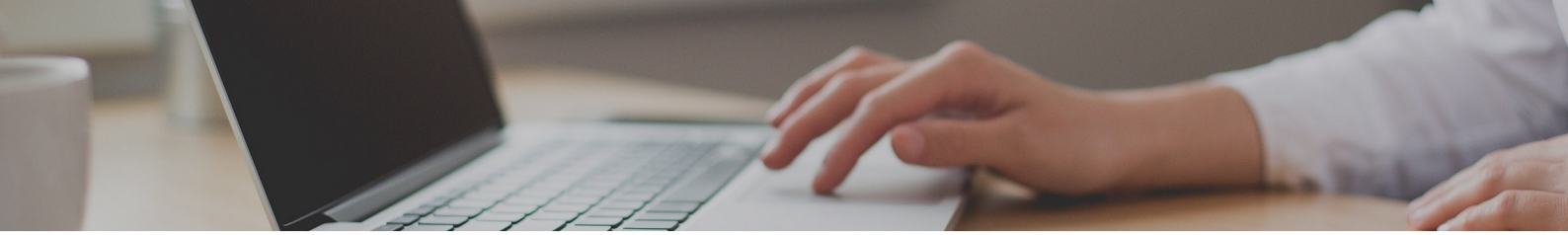
MODALIDADE ONLINE

DURAÇÃO ATE 1 ANO

CURSO DE INICIAÇÃO ONLINE

TUTOR PESSOAL

IDIOMA PORTUGUÊS



VALOR TOTAL

VALOR ATUAL:
~~2380€~~ 595€

FLEXIBILIDADE DE PAGAMENTOS

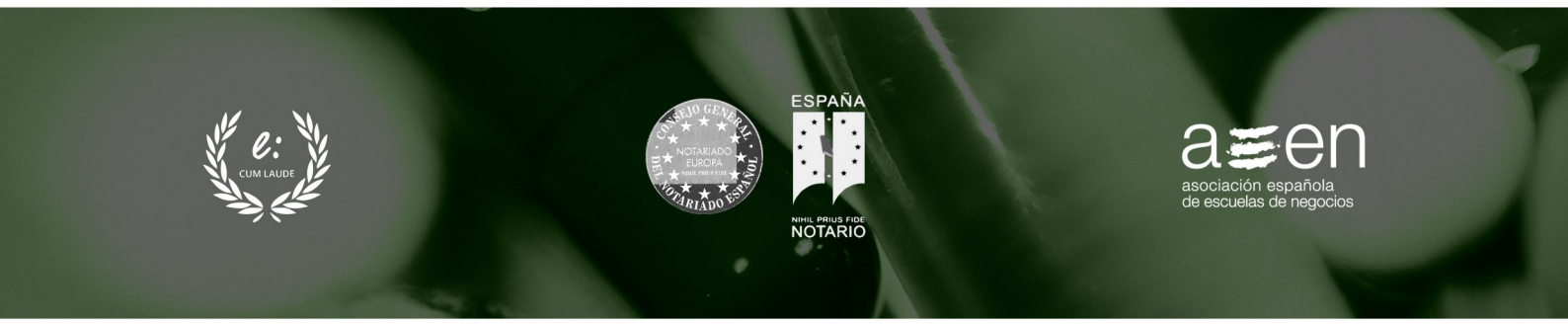
DIFERENTES FORMAS DE PAGAMENTO

ENVIO DO DIPLOMA INCLUÍDO

RECONHECIMENTO

Uma vez concluídos os estudos e aprovadas as provas de avaliação, o estudante receberá um diploma que certifica o "MESTRADO EM PSICOLOGIA HOLÍSTICA + MESTRADO EM COACHING PESSOAL", da ESCOLA MARE NOSTRUM, avalada pela nossa condição de sócios da AEEN, Associação Espanhola de Escolas de Negócios.

Os diplomas também trazem o selo de Notário Europeu, que atesta a validade, conteúdo e autenticidade do título em nível nacional e internacional.



PLANO DE ESTUDO

PARTE 1. PSICOLOGÍA HOLÍSTICA

INTRODUÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 1. INTRODUÇÃO A PSICOLOGIA

1. Conceitos e definições
    - Mitos da psicologia
2. Origem e história
    - Influências orientais
        - Pérsia e Oriente médio
        - Índia
        - China
    - Influências ocidentais
        - Grécia antiga
        - Roma
        - Ciência moderna
3. Perspectivas fundamentais
4. Psicologia holística

Resumo
Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 2. MEDICINA TRADICIONAL CHINESA

1. Origem
    - Popularização de seu uso na prevenção
2. Princípios e fundamentos
    - Yin e Yang
    - O Qi e o holismo
    - Os cinco elementos
3. Doenças na MTC
    - Fatores patogênicos
        - Exógenos
        - Endógenos
        - Outros
4. Técnicas intervencionais
    - Acupuntura
    - Fitoterapia
    - Dietoterapia
    - Tuina
    - Terapia de ventosa

Resumo
Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 3. MINDFULNESS

1. Origem
2. Princípios e fundamentos
    - Componentes do *mindfulness*
3. Aplicações clínicas
4. Paciente e terapeuta
5. Terapias do *mindfulness*
    - *Mindfulness* na respiração
        - Considerações prévias
        - Passos da meditação
    - *Mindfulness* do corpo
        - Considerações prévias
        - Passos da meditação
    - *Mindfulness* da mente
        - Considerações prévias
        - Passos da meditação
    - *Mindfulness* dos sentimentos
        - Considerações prévias
        - Passos da meditação
    - *Mindfulness* na vida
        - Passos da meditação
        - Manter o *mindfulness* na vida

Resumo
Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 4. ENEAGRAMA

1. Origem
2. Princípios e fundamentos
    - Estrutura do eneagrama
        - Tríades ou Centros
        - Asa
        - Direções de Integração e Desintegração
3. Componentes do eneagrama
    - Eneagrama das paixões
        - Ira
        - Orgulho
        - Vaidade
        - Inveja
        - Avareza
        - Medo
        - Gula
        - Luxúria
        - Preguiça
    - Eneagrama das fixações
        - Correção
        - Privilégio
        - Prestígio
        - Compensação
        - Autonomia

        - Certeza
        - Felicidade
        - Domínio
        - Ceticismo
4. Os nove eneatipos
    - O Um - O Reformador
    - O Dois - O Ajudador
    - O Três - O Triunfador
    - O Quatro- O Individualista
    - O Cinco - O Investigador
    - O Seis – O Leal
    - O Sete - O Entusiasta
    - O Oito - O Desafiador
    - O Nove - O Pacificador

Resumo
Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 5. HOMEOPATIA

1. Origem
    - Princípios e fundamentos
        - Bases teóricas da homeopatia
    - Processo clínico
        - Classificação das doenças
        - Individualização do paciente
        - Priorização dos sintomas
        - Tratamento
    - Aplicações clínicas
    - Kit de primeiros socorros
    - Preparações homeopáticas
        - Composição das preparações homeopáticas
        - Forma farmacêutica da preparação homeopática

Resumo
Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 6. HIPNOSE

1. Origem
2. Princípios básicos
    - Fundamentos da hipnose
    - Teorias da hipnose
    - Transe hipnótico e respostas ideodinâmicas
3. Mitos da hipnose
4. Leis da sugestão
5. Linguagem hipnótica
    - Comunicação verbal sugestiva
        - Metamodelo inverso de Milton
        - Redundâncias
        - Questões estratégicas
        - Linguagem evocativa

- Comunicação não verbal sugestiva
    - Mímica facial e do olhar
    - Proxêmica e linguagem corporal
    - Prosódia e tom de voz

6. Aplicações clínicas
    - Etapas da hipnose
        - Indução ao transe
        - Aprofundamento
        - Reformulação do problema
        - Reorientação ou saída
    - Áreas de trabalho da hipnose
7. Hipnose ericksoniana

Resumo
Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 7. COUNSELING

1. Origem
2. Princípios e fundamentos
    - Fases
3. Figura do counselor
    - Estilos de counselor
4. Teoria centrada na pessoa
5. Técnicas do counseling
    - Escuta ativa
    - Resposta empática
    - Personalização
    - Imediatismo
6. Áreas de aplicação

Resumo
Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 8. PSICOLOGIA DA GESTALT

1. Origem
2. Princípios e fundamentos
    - Aspectos determinantes da Gestalt
3. Leis de organização perceptiva
4. Formação da figura e do fundo
5. Terapia da gestalt
    - Dar-se conta
        - Fronteiras de si mesmo
        - Interrupção e restabelecimento do contato
    - Personalidade e identidade
    - Papel do terapeuta
    - Regras e técnicas

Resumo
Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 9. PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA

1. Origem
2. Princípios e fundamentos
    - Postulados da PNL
    - Modelos a partir dos quais a PNL se baseia
    - Elementos influentes da PNL
        - Resultados
        - Acuidade sensorial
        - Flexibilidade de comportamento
        - Rapport
    - Bases linguísticas
        - Canais de comunicação
    - Bases neurológicas
3. Áreas de desenvolvimento
4. Sistemas representacionais
    - Submodalidades
5. Componentes da pnl
    - Pensamento e comportamento
    - Sentimentos
    - Crenças, valores e suposições
    - Capacidades
    - Entorno
    - Identidade
    - Espiritualidade
    - Linguagem verbal
    - Linguagem não verbal
    - Processo

Resumo
Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 10. CONSTELAÇÕES FAMILIARES

1. Origem
2. Princípios e fundamentos
    - Subsistemas familiares
    - Ordens do amor
    - Implicações Sistêmicas
    - Movimento Sistêmico
3. Padrões familiares
    - Vínculos
    - Dar e receber
    - Ciclo de vida
        - Primeira etapa: gestação
        - Segunda etapa: autonomia
        - Terceira etapa: prospecção e sexualidade
        - Quarta etapa: casal
        - Quinta etapa: criação
        - Sexta etapa: presença e retirada
4. Terapia

Resumo
Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 11. COACHING

1. Origem
    - Influências do coaching
2. Princípios e fundamentos
    - O que não é coaching?
    - Componentes do coaching
    - Níveis de aprendizagem
    - Competências do coaching
3. Técnicas do coaching
    - Escuta ativa
    - Perguntas poderosas
    - Comunicação direta
4. Etapas do coaching
5. Figura do coach
6. Áreas de aplicação
7. Técnicas e estratégias do coaching
    - Roda da vida
    - Contrato de plano de ação
        - Teoria dos vetores

Resumo
Espaço didático

UNIDADE DIDÁTICA 12. OUTRAS DISCIPLINAS

1. Terapia reiki
    - Os cinco vícios
    - Pilares de Reiki
2. Cromoterapia
    - Especificações de cores
    - Terapia cromática
3. Aromaterapia
    - Vias de absorção
    - Áreas de aplicação
    - Óleos essenciais
4. Flores de bach
    - As 38 flores de Bach e suas aplicações

Resumo
Espaço didático

PARTE 2. COACHING PESSOAL

MÓDULO 1. INTRODUÇÃO AO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1.CONCEITO DE COACHING

1. Origem etimológica
2. Definições

UNIDADE DIDÁTICA 2.HISTÓRIA DO COACHING

1. Origens filosóficas e psicológicas do *coaching*
    - Era clássica
    - Idade média
    - Idade Moderna

UNIDADE DIDÁTICA 3.DIFERENÇAS ENTRE O COACHING E OUTRAS DISCIPLINAS

1. *Mentoring* vs. *Coaching*
2. Consultoria vs *Coaching*
3. Assessoria vs *Coaching*
4. Terapia vs *Coaching*

Resumo
Autoavaliação
Soluções

MÓDULO 2. FUNDAMENTOS DO COACH

UNIDADE DIDÁTICA 1.TIPOS DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 2.ÂMBITOS DE ATUAÇÃO

1. Âmbito pessoal ou *life Coaching*
2. Âmbito organizacional

UNIDADE DIDÁTICA 3.MODELOS TEÓRICOS

1. Modelo psicodinâmico
2. Modelo cognitivo-comportamental
3. Modelo sistémico

UNIDADE DIDÁTICA 4.CORRENTES PROFISSIONAIS

1. Corrente norte-americana: *coaching* pragmático
2. Corrente sul-americana: *coaching* ontológico
3. Corrente europeia: *coaching* humanista

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 3. FIGURA DEL COACH

UNIDADE DIDÁTICA 1. QUEM É O COACH?

1. Competências do *coach*
2. Erros do *coach*

UNIDADE DIDÁTICA 2. CÓDIGO DE ÉTICA DO COACHING

1. International Coach Federation
    - Normas do código de ética
    - Compromisso ético
2. Associação Espanhola de *Coaching*
    - Filosofia do *Coaching*
    - Padrões de conduta ética
    - Compromisso ético

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 4. DISCIPLINAS DO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. QUEM É O COACHE?

1. Perfil do *coachee*
2. Aspetos sociais e cognitivos do *coachee*

UNIDADE DIDÁTICA 2. COACHABILITY

1. Catalisadores de avanços
2. Catalisadores paralisantes

UNIDADE DIDÁTICA 3. PROCESSO DE MUDANÇA

1. Modelo de mudança trans teórica

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 5. PROCESSO E SESSÕES DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1. PROCESSO DE COACHING

1. Fase I: Estabelecimento da relação de *Coaching*
    - Aspetos formais
2. FASE II: desenho do processo de *Coaching*
    - Análise da situação atual
    - Seleção de objetivos
    - Planeamento da ação
3. Fase III: ciclo do *coaching*
4. FASE IV: avaliação e seguimento de *Coaching*

UNIDADE DIDÁTICA 2. SESSÕES DE COACHING

1. Fases das sessões de *Coaching*

UNIDADE DIDÁTICA 3.TÉCNICAS ESTRUTURAIS DE COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 4.FIM DO PROCESSO DE COACHING

1. Encaminhar um *coachee* à psicoterapia

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 6. FERRAMENTAS E TÉCNICAS DO COACHING

UNIDADE DIDÁTICA 1.FERRAMENTAS BÁSICAS DO COACHING

1. Observação
2. *Rapport*
3. Escuta ativa
4. Perguntas poderosas

UNIDADE DIDÁTICA 2.TÉCNICAS DE COACHING

1. Identificação das necessidades
2. Determinação do plano de ação

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 7. INTRODUÇÃO AO COACHING PESSOAL

UNIDADE DIDÁTICA 1.ORIGEM E EVOLUÇÃO DO COACHING PESSOAL

UNIDADE DIDÁTICA 2.CONCEITO DE COACHING PESSOAL

1. Benefícios do *coaching* pessoal
2. Limites do *coaching* pessoal

UNIDADE DIDÁTICA 3.ÂMBITOS DE APLICAÇÃO DO COACHING PESSOAL

1. Dimensão laboral
2. Dimensão económica
3. Dimensão social
4. Dimensão da saúde
5. Dimensão de crescimento pessoal

UNIDADE DIDÁTICA 4.PROCESSO DE COACHING PESSOAL

1. Organização das sessões
    - Objetivo
2. Mudança e aprendizagem
    - Níveis lógicos de aprendizagem
    - Resistência à mudança

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 8. FIGURAS DO COACH PESSOAL

UNIDADE DIDÁTICA 1.COACH

1. Níveis neurológicos
    - Entorno
    - Comportamentos
    - Capacidades
    - Valores e crenças
    - Identidade
    - Espiritualidade
2. Habilidades do *coach* pessoal
3. Competencias do *coach* pessoal

UNIDADE DIDÁTICA 2.COACHEE

1. Hierarquia das necessidades

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 9. INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

UNIDADE DIDÁTICA 1.EMOÇÕES

1. Mente emocional vs. Mente racional
    - Hipótese do cérebro triplo

UNIDADE DIDÁTICA 2.O QUE É A INTELIGÊNCIA EMOCIONAL?

1. Competências básicas da inteligência emocional
    - Autoconhecimento
    - Autorregulação
    - Motivação
    - Empatia
    - Habilidades sociais
2. Desenvolvimento da inteligência emocional
    - Compreensão das emoções
    - Gestão das emoções
    - Expressão das emoções

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 10. CAPACIDADES BÁSICAS PARA O CRESCIMENTO PESSOAL

UNIDADE DIDÁTICA 1.AUTOCONHECIMENTO

1. Dimensões do autoconhecimento
2. Fases do autoconhecimento
3. Identificar as debilidades e os pontos fortes
    - Fraquezas
    - Pontos fortes

UNIDADE DIDÁTICA 2.AUTOESTIMA

1. Componentes da autoestima
2. Desenvolvimento da autoestima

UNIDADE DIDÁTICA 3.AUTOMOTIVAÇÃO

1. Tipos de motivação
2. Teorias da motivação
    - Teorias centradas no conteúdo
    - Teorias centradas no processo
3. Desenvolvimento da automotivação

Resumo
Autoavaliação

MÓDILO 11. TÉCNICAS EXPLORATÓRIAS DO COACHING PESSOAL

UNIDADE DIDÁTICA 1.O QUE SÃO AS TÉCNICAS EXPLORATÓRIAS?

UNIDADE DIDÁTICA 2.RODA DA VIDA

UNIDADE DIDÁTICA 3.ESCALA DE VALORES

UNIDADE DIDÁTICA 4.ANÁLISE SWOT

UNIDADE DIDÁTICA 5.ZERO PARASITAS

UNIDADE DIDÁTICA 6.LINHA DA VIDA

UNIDADE DIDÁTICA 7. MANDALA PESSOAL

UNIDADE DIDÁTICA 8.JANELA DE JOHARI

UNIDADE DIDÁTICA 9.IDENTIDADE PÚBLICA

UNIDADE DIDÁTICA 10. REGISTO DAS EMOÇÕES

UNIDADE DIDÁTICA 11. CARTOGRAFIADO OU MAPA MENTAL

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 12. TÉCNICAS DE APRENDIZAGEM DO COACHING PESSOAL

UNIDADE DIDÁTICA 1.O QUE SÃO AS TÉCNICAS DE APRENDIZAGEM?

UNIDADE DIDÁTICA 2.MODELAGEM

1. Fatores que influenciam na modelagem

UNIDADE DIDÁTICA 3.MOLDAGEM

1. Fatores que influenciam a moldagem

UNIDADE DIDÁTICA 4.ANDAIME

UNIDADE DIDÁTICA 5.ANCORAGEM

UNIDADE DIDÁTICA 6.MUDANÇAS DE CRENÇAS

1. Pensamento distorcido
2. Processo para mudar as crenças

UNIDADE DIDÁTICA 7.TOMADA DE DECISÕES

1. Processo para a tomada de decisões

Resumo
Autoavaliação