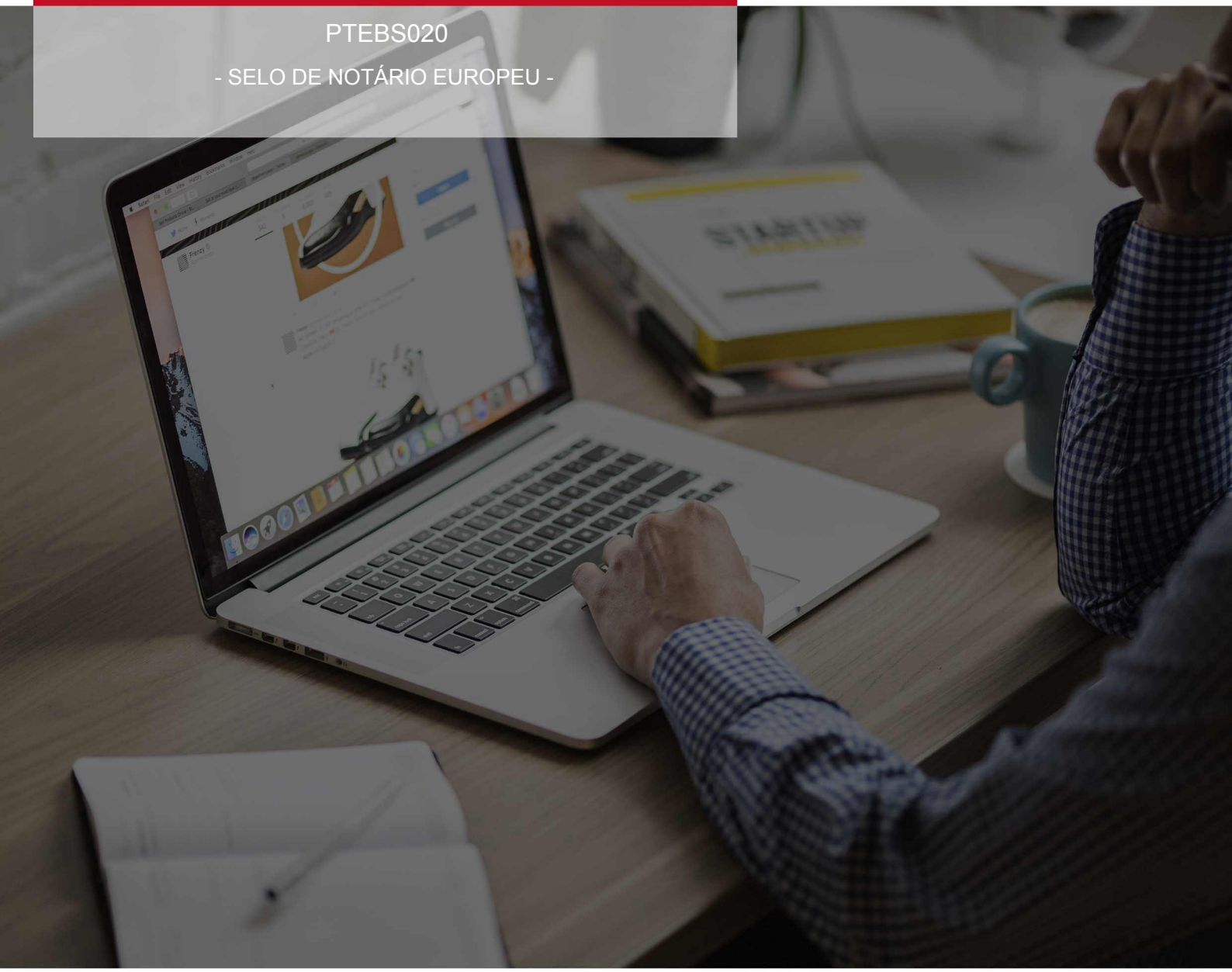
MESTRADO

MESTRADO EM COACHING DESPORTIVO

PTEBS020

- SELO DE NOTÁRIO EUROPEU -



DESTINATÁRIOS

O Programa está especialmente desenhado para aquelas pessoas que estão interessadas em adquirir conhecimentos sobre **Coaching Desportivo** e que queiram garantir um percurso ascendente nesta área, com uma especial elevação e consolidação de competências.

Permite conhecer o coaching, o conceito, a disciplina e a história, o perfil do coach, o coachee: o protagonista do processo, as disciplinas do coaching, o código ético e deontológico do coaching, as sessões do coaching, a aplicação do coaching no desporto, os valores e atitudes no desporto, a psicologia do desporto, o coaching desportivo e PNL aplicada ao coaching desportivo, entre outros conceitos relacionados com a temática do Mestrado. Além disso, no final de cada unidade didática o aluno encontrará exercícios de autoavaliação que lhe permitirá fazer um seguimento do curso de forma autônoma.

Nesta modalidade o aluno receberá acesso a um curso inicial onde encontrará informação sobre a metodologia de aprendizagem, a titulação que receberá, o funcionamento do Campus Virtual, o que fazer uma vez o aluno tenha terminado e informação sobre Grupo Esneca Formação.

CONTENÚDO PROGRAMÁTICO

CARGA HORÁRIA
300 HORAS

MODALIDADE
ONLINE

CURSO DE INICIAÇÃO
ONLINE

TUTOR
PESSOAL

IDIOMA
PORTUGUÊS

DURAÇÃO
ATE 1 ANO
*Prorrogável

VALOR

VALOR ORIGINAL: ~~1280€~~
VALOR ATUAL: 320€

CERTIFICAÇÃO OBTIDA

Uma vez finalizados os estudos e feitas as avaliações, o aluno receberá um diploma que certifica o "**MESTRADO EM COACHING DESPORTIVO**", de ELBS BUSINESS SCHOOL, avaliada por nossa condição de sócios da CECAP, máxima instituição espanhola em formação e qualidade.

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

REDES SOCIAIS

www.facebook.com/ELBSportugal

@elbsportugal

www.escolaelbs.pt

www.escolaelbs.pt/blog

CONTEÚDO DE FORMAÇÃO

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 DESPORTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É O COACHING DESPORTIVO?

1. Benefícios
2. Origens

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERFIL DO COACH DESPORTIVO

1. Qualidades e habilidades
    - Liderança

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 8. VALORES E ATITUDES NO DESPORTO

UNIDADE DIDÁTICA 1. COMUNICAÇÃO

UNIDADE DIDÁTICA 2. GRUPO, EQUIPA E COESÃO

UNIDADE DIDÁTICA 3. MOTIVAÇÃO

1. Motivação para a realização e competitividade

UNIDADE DIDÁTICA 4. AUTOCONFIANÇA

UNIDADE DIDÁTICA 5. EMPATIA

UNIDADE DIDÁTICA 6. DESPORTIVISMO

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 9. PSICOLOGIA DO DESPORTO E COACHING DESPORTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É A PSICOLOGIA DO DESPORTO?

1. Funções do psicólogo desportivo
    - Diferenças entre psicólogo desportivo e *coach* desportivo
2. Semelhanças entre a psicologia do desporto e o *coaching* desportivo

UNIDADE DIDÁTICA 2. PERSONALIDADE NO DESPORTO E O EXERCÍCIO FÍSICO

1. Como se forma a personalidade?
2. Personalidade e desporto

UNIDADE DIDÁTICA 3. GESTÃO DAS EMOÇÕES

1. O que são as emoções?
    - Tipos de emoções
2. Regulação emocional
3. Excitação, ansiedade e estresse
    - Estresse desportivo

UNIDADE DIDÁTICA 4. FLOW NO DESPORTO

1. Alcançar a sensação de fluxo

Resumo
Autoavaliação

MÓDULO 10. PNL APLICADA AO COACHING DESPORTIVO

UNIDADE DIDÁTICA 1. O QUE É A PROGRAMAÇÃO NEUROLINGUÍSTICA?

1. PNL e desporto

UNIDADE DIDÁTICA 2. SISTEMA REPRESENTACIONAL (VAKOG)

UNIDADE DIDÁTICA 3. MÉTODO WINGWAVE

UNIDADE DIDÁTICA 4. VISUALIZAÇÃO

1. Tipos de visualização

UNIDADE DIDÁTICA 5. FEEDBACK E REFORÇO

1. *Feedback* no desporto
2. Princípio do reforço

Resumo
Autoavaliação