

## **COACHING QUALIDADE DE VIDA E BEM ESTAR EMOCIONAL**

**Composto por três disciplinas de 20 (vinte horas cada)**

- 10 LEIS DA QUALIDADE DE VIDA
- 10 REGRAS DAS RELAÇÕES SAUDÁVEIS
- 10 CÓDIGOS DO PROFISSIONAL BRILHANTE

**CARGA HORÁRIA:** 60 horas.

**TIPO DE CURSO:** Presencial.

### **OBJETIVO PRINCIPAL:**

Oportunizar o conhecimento de conceitos e de ferramentas do self coaching emocional que promovam o sucesso pessoal, social e profissional, com o aumento da qualidade de vida, a construção de relacionamentos saudáveis e o desenvolvimento de códigos da inteligência.

### **CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:**

#### **10 LEIS DA QUALIDADE DE VIDA**

- 1º Momento: Lei 1 - Fazer Perguntas Significativas
- 2º Momento: Lei 2 - Descobrir o seu valor
- 3º Momento: Lei 3 - Treinar a Visão Multifocal
- 4º Momento: Lei 4 - Ser Autor da sua História
- 5º Momento: Lei 5 - Contemplar o Belo
- 6º Momento: Lei 6 - Construir Relações Saudáveis
- 7º Momento: Lei 7 – Comunicar Com Empatia
- 8º Momento: Lei 8 – Gerenciar a SPA
- 9º Momento: Lei 9 – Dialogar Consigo Mesmo
- 10º Momento: Lei 10 – Desenvolver Gratidão e Altruísmo

## 10 REGRAS DAS RELAÇÕES SAUDÁVEIS

- 1º Momento: Regra 1 - Conhecer os bastidores da mente
- 2º Momento: Regra 2 - Romper o Circuito Fechado da Memória
- 3º Momento: Regra 3 - Conhecer e compreender os diferentes tipos de Eu
- 4º Momento: Regra 4 - Perder o medo de perder
- 5º Momento: Regra 5 - Proteger a emoção
- 6º Momento: Regra 6 - Promover a comunicação multifocal
- 7º Momento: Regra 7 - Desenvolver resiliência como alicerce das relações
- 8º Momento: Regra 8 - Promover a arte de conquistar pessoas
- 9º Momento: Regra 9 - Viver um romance consigo
- 10º Momento: Regra 10 - Você só é feliz quando investe na felicidade do outro

## 10 CÓDIGOS DO PROFISSIONAL BRILHANTE

- 1º Momento: O Código da Auto realização Profissional
- 2º Momento: O Código da Gestão Psíquica da Carreira
- 3º Momento: O Código da Comunicação Assertiva nas Relações Profissionais
- 4º Momento: O Código do Autoconhecimento e Gestão do Tempo
- 5º Momento: O Código da Administração de Conflitos e Proteção das Emoções
- 6º Momento: O Código da Autocrítica e Relações Profissionais Saudáveis
- 7º Momento: O Código do Empreendedorismo e Criatividade
- 8º Momento: O Código do Prazer nos Desafios Profissionais
- 9º Momento: O Código da Liderança e Ética Multifocal
- 10º Momento: O Código da Disciplina na Construção da Carreira

### **CERTIFICAÇÃO:**

O certificado de formação em *COACHING QUALIDADE DE VIDA E BEM ESTAR EMOCIONAL* 20 horas é fornecido para o aluno que tiver no mínimo 75% de presença nas aulas.

### **CRITÉRIO DE AVALIAÇÃO:**

- Avaliação constante durante a aplicação do curso, a partir de feedbacks e depoimentos dos cursistas.

## **METODOLOGIA:**

Fundamentada na Teoria da Inteligência Multifocal e método Augusto Cury (teórico-vivencial-reflexivo):

- Reflexões e discussões a respeito dos temas abordados;
- Dinâmicas e vivências que constituem valiosos instrumentos educacionais utilizados para trabalhar o ensino e a aprendizagem numa concepção que valoriza tanto a teoria como a prática, considerando todos os envolvidos como agentes transformadores;
- Filmes, vídeos, textos e artigos que ilustram e ampliam os assuntos abordados;
- Vídeos explicativos com o Dr. Augusto Cury, destacando os principais tópicos do tema.

São necessários no mínimo 15(quinze) cursistas matriculados para abertura da turma.