



COACHING QUALIDADE DE VIDA

CURRÍCULO DO CURSO – DEZ LEIS DA QUALIDADE DE VIDA

CARGA HORÁRIA: 20 horas.

TIPO DE CURSO: Presencial.

OBJETIVO PRINCIPAL:

Fornecer técnicas práticas para promover o aumento da satisfação pessoal e profissional dos participantes.

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO:

- 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

CERTIFICAÇÃO:

O certificado de formação nas *DEZ LEIS DA QUALIDADE DE VIDA*, 20 horas, é fornecido para o cursista 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):

- Dinâmicas e vivências que constituem valiosos instrumentos educacionais, utilizados para trabalhar o ensino e a aprendizagem, numa concepção que valoriza tanto a teoria quanto 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.