

Seminário de Coaching & PNL, ISCTE/CCL

Folha Pessoal de Mudança - *My Change*

O meu objectivo – My Change

Eu quero _____

Para que o meu objectivo seja atingível deve satisfazer estas condições:

- | | |
|--|--|
| 1. Objectivo atingível e expressado em positivo | 5. Ter consciência dos recursos necessários |
| 2. Objectivo pode ser iniciado e sustentado para mim | 6. Identificar a <i>intenção positiva</i> do estado actual |
| 3. Ser possível visualizar o objectivo atingido | 7. A realização do objectivo não tem efeitos colaterais |
| 4. Ser possível definir Onde? Quando? Com quem? | 8. Há primeiros passos concretos a dar |

As minhas barreiras

1. Não ter absoluta clareza sobre o que quero mudar e porquê

2. Pensamentos limitadores e experiências negativas

3. Intenção positiva de não estar a fazer todo o possível

4. Hábitos e automatismos que me limitam

Os meus próximos passos

Os meus passos concretos (e.g. rever e visualizar os meus objectivos, criar o meu plano de acção, participar numa sessão de prova de FastCoaching, procurar recursos, formação, etc.) **dentro dos próximos 10 dias**

- | | |
|----------|-----------------|
| 1. _____ | Até data: _____ |
| 2. _____ | Até data: _____ |
| 3. _____ | Até data: _____ |

Coaching : “Relação entre o coach e o seu cliente para o ajudar a descobrir porquê e a planear como mudar no sentido de melhorar a sua qualidade de vida e realizar o seu pleno potencial”

Outros cursos na área comportamental ministrados pelo CCL e leccionados pelo Formador Daniele dell’Erba.

Curso	Conteúdos	Preços
Introdução ao Coaching e a PNL 13 Julho (10h00 – 13h00)	Introdução ao Coaching e a PNL e o seus impactos na qualidade da sua vida pessoal e profissional.	sem custo
Auto-controlo, auto-disciplina, auto-confiança e motivação 18 Julho (19h00 – 22h00)	Como conseguir e manter o estado mental certo para melhorar o próprio desempenho e qualidade de vida. Técnicas de auto-motivação e descoberta dos seus valores como “bússola” na tomada de decisões.	35€
Marketing Pessoal Estratégico 17 Julho (19h00 – 22h00) - parte 1 23 Julho (19h00 – 21h00) - parte 2	Introdução ao Marketing Pessoal Estratégico. Interesse/atitudes/valores e objectivos, planeamento estratégico pessoal, ferramentas práticas (CV, saber convencer e vender, comunicação interpessoal, etc.)	70€
Melhorar os meus relacionamentos e a comunicação interpessoal 20 Julho (10h00 – 13h00)	Técnicas avançadas para melhorar a comunicação, o relacionamento a nível pessoal e profissional.	35€
Inteligência emotiva e social 27 Julho (19h00 – 22h00)	Descobrir o que é a inteligência emotiva e social, como desenvolvê-la e usá-la na sua vida pessoal e profissional	35€
Curso Inicial de Coaching e Programação Neuro-Linguística (PNL) 3 Ago (10h00 – 15h00)	Aprender técnicas de coaching e de programação inicial em PNL para facilitar o desenvolvimento pessoal e profissional	110€

Para obter mais informações entre em contacto com o CCL através do telefone 217995140/5/6, e-mail: atendimento.iscte@ccl.pt ou visite o site www.mychangecoach.com

“Vive como se amanhã fosse o teu último dia. Aprende como se tivesses que viver para sempre.”

Mahatma Gandhi