



# CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL EM COACHING PELA ICC - INTERNATIONAL COACHING COMMUNITY



A ICC existe no mundo há 24 anos e está presente em 78 países, nos 5 continentes.

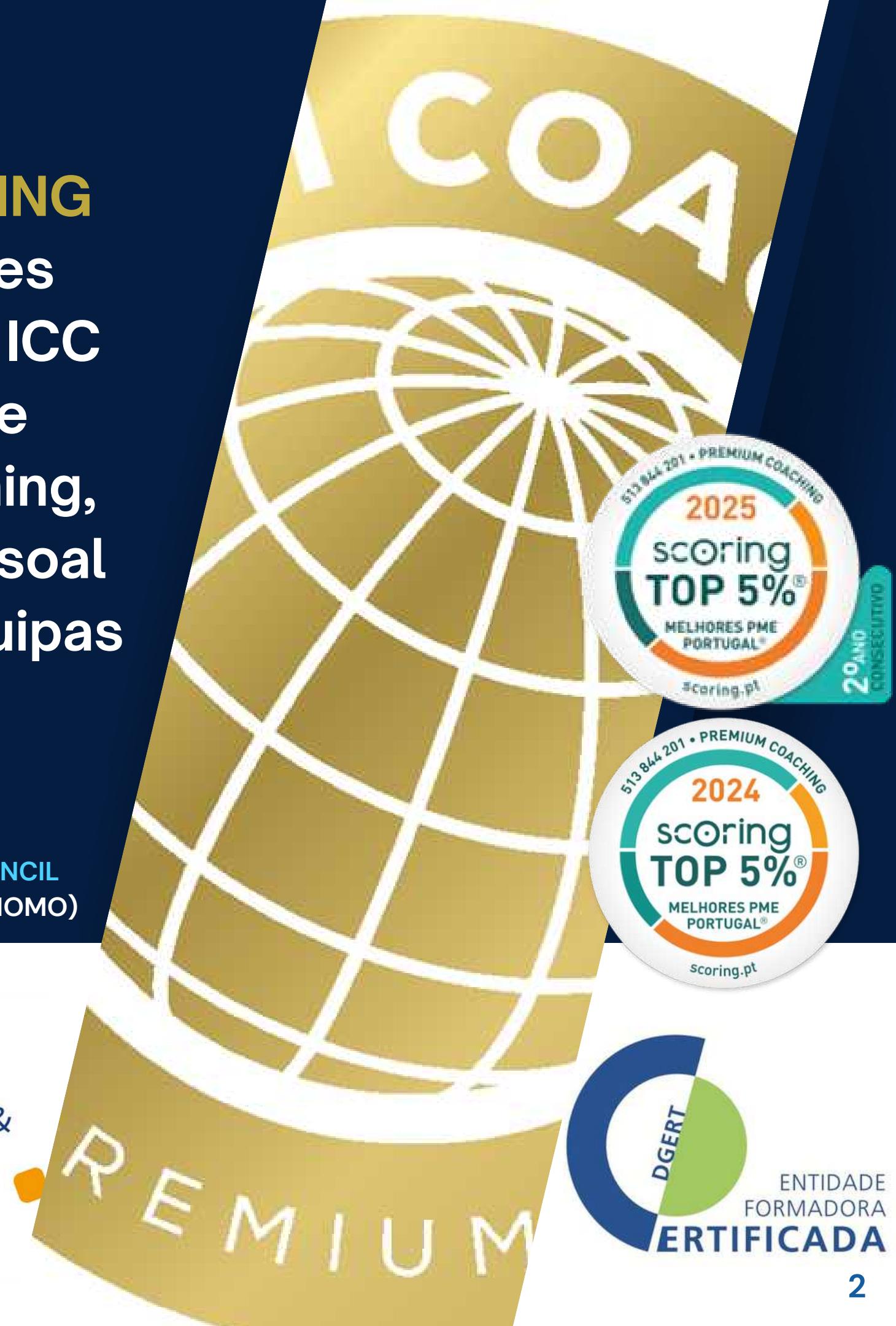
É representada pela  
**PREMIUM COACHING**  
em Portugal





Na **PREMIUM COACHING** certificamos Coaches e Líderes-Coach pela ICC para um trabalho de Excelência em Coaching, Desenvolvimento Pessoal e Gestão Eficaz de Equipas

O PROGRAMA DA LAMBENT UK CERTIFICADO PELA ICC ESTÁ GALARDOADO COM O PRÉMIO EQA - EUROPEAN QUALITY AWARD ATRIBUÍDO PELO EMCC - EUROPEAN MENTORING & COACHING COUNCIL (É UM PROGRAMA DE 100 HORAS DAS QUAIS 64 H SÃO PRESENCIAIS E RESTANTES 36 H SÃO DE TRABALHO AUTÓNOMO)



# ÍNDICE

1

PARA QUÊ O  
COACHING?

2

BENEFÍCIOS

3

A QUEM SE  
DESTINA?

4

OBJETIVOS  
DO CURSO

5

METODOLOGIA

6

PROGRAMA

7

AVALIAÇÃO

8

INVESTIMENTO

9

FORMADORA



# 1 | PARA QUÊ O COACHING?



O COACHING É UM PROCESSO DE DESENVOLVIMENTO HUMANO, NO QUAL SE ESTABELECE UMA RELAÇÃO DE PARCERIA ENTRE COACH E CLIENTE/COACHEE, BASEADA NA ÉTICA, CONFIDENCIALIDADE E CONFIANÇA.

O Coach facilita a reflexão profunda e de caráter sócioemocional do Cliente, conducente à sua ação consciente, ponderando previamente a devida Ecologia das suas decisões.

A partir do seu estado atual, e como agente cocriador da alteração dos seus padrões de pensamento, da sua atribuição de significados, do estabelecimento daquilo que é verdadeiramente importante para si - os seus Valores - da gestão das suas emoções daí decorrentes e dos seus comportamentos subsequentes, o Cliente define os seus passos de ação para controlar e influenciar o seu estado desejado.

Quando o Cliente acede ao seu potencial e elimina interferências internas (crenças limitantes) com foco nos Objetivos que deseja alcançar, coloca em movimento a mudança que deseja para atingir um maior equilíbrio entre as várias áreas da sua vida. Ao tornar claro o alvo que quer atingir e ativar a utilização dos seus recursos, aproxima-se da sua noção de Bem-Estar, pois é gerada uma outra realidade cocriada pelo Cliente.

## 2 | BENEFÍCIOS

A metodologia de Coaching permite-lhe aprofundar o seu autoconhecimento sobre o que o move, o que o impede, o que deseja alcançar em vários eixos da sua vida, como pode reduzir interferências e potenciar o seu estado de recursos internos e externos. O Coaching dá-lhe esse espaço, criando passos metodológicos próprios para que faça esse percurso de desenvolvimento, passando a focar soluções e não somente obstáculos, consciencializando a melhor versão de si mesmo, nutrido pela experiência, aprendizagens e sabedoria do seu passado, uma visão clara sobre o presente apontado ao futuro, e sobre o caminho entre o estado atual e o estado desejado, do qual é coautor.

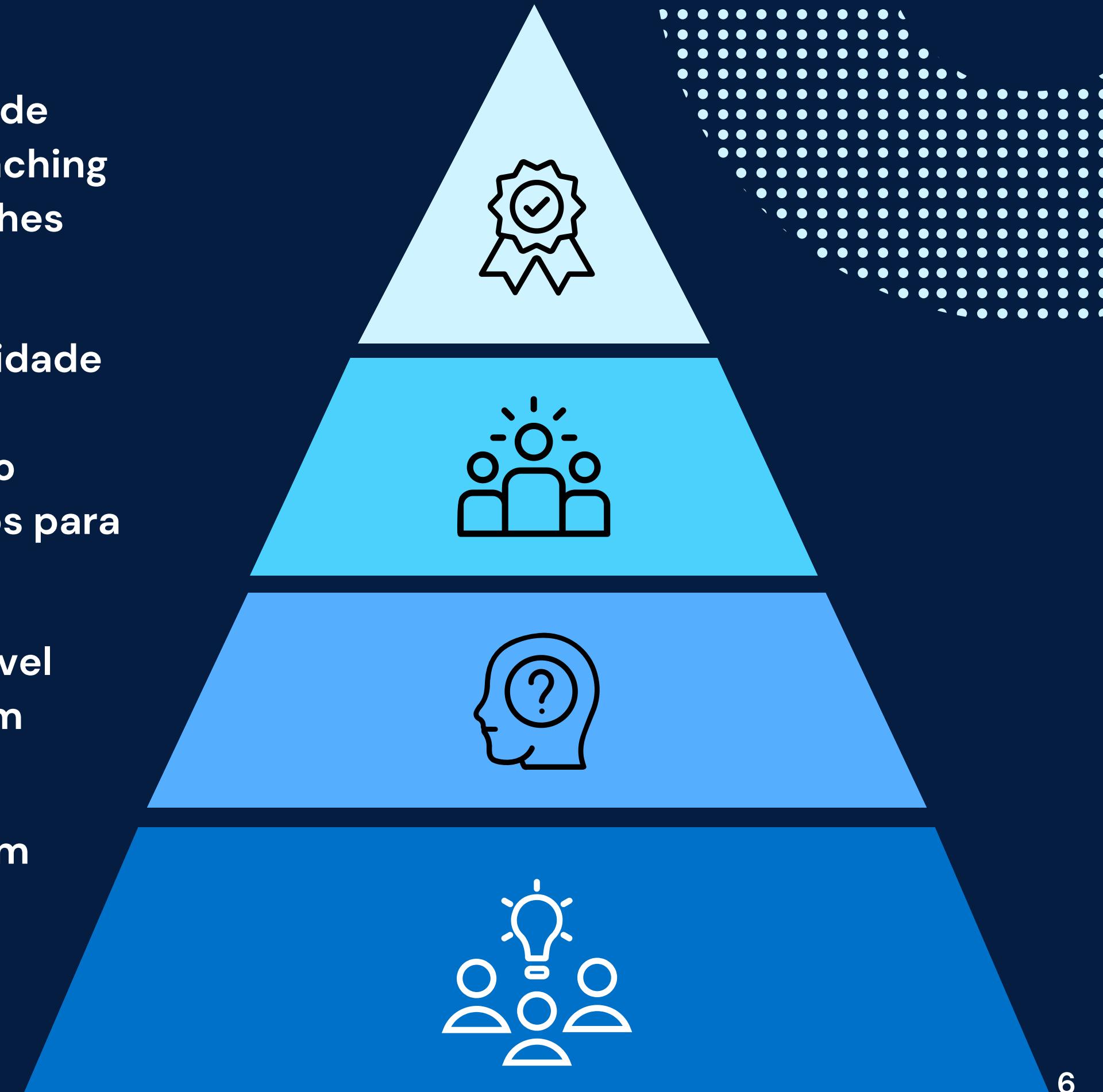
Permite a melhoria da clareza na definição e alinhamento das suas metas, valores e propósito.

Como processo de melhoria do seu "jogo interno", permite o aumento do poder pessoal, por incrementos na sua autoestima e identificação do seu sentido de utilidade, de disponibilidade para o outro – tão importante na atividade profissional do Coaching e em funções de suporte a terceiros, como os cargos de liderança, nos quais se procura reconhecer comportamentos observáveis modelares a seguir.

A base deste curso é o Coaching Congruente, que é uma abordagem metodológica integrada, a qual permite operacionalizar o melhor de si e dos seus Clientes no contexto da relação profissional de Coaching, assim como na Gestão Eficaz de Equipas no contexto corporativo.

### 3 | A QUEM SE DESTINA?

- 1 Profissionais que desejam exercer a atividade de Coaching, ficando habilitados à prática do Coaching profissional como International Certified Coaches pela ICC - International Coaching Community.
- 2 Profissionais que procuram uma nova oportunidade profissional, reforçando a sua experiência e currículo para uma melhor capacitação como líderes de equipas em empresas ou em eventos para grupos.
- 3 Profissionais que desejem desenvolver-se a nível pessoal e profissional, mesmo que não desejem exercer a atividade de Coaching.
- 4 Profissionais integrados em organizações ou em empreendimento próprio, que desejem ser agentes de mudança de *mindset*, com uma abordagem *solution oriented* para influenciar o contexto com *locus* de controlo interno.



## 4 | OBJETIVOS DO CURSO

• Dotar os participantes de competências pessoais e profissionais de elevada qualidade, mundialmente reconhecidas, para a prática profissional do Coaching

• Dominar uma conversação especializada de Coaching, respetivos conceitos, metodologia e aplicação prática de ferramentas de Coaching

# PREMIUM COACHING



• Habilitar os Coaches certificados para o exercício da atividade de Coaching, como Coaches independentes ou como Coaches internos em empresas que valorizam a integração *indoors* da figura do Coach

• Aprender o impacto de sessões de Coaching, tanto no papel de Coach como no de Cliente

• Aplicar as técnicas de domínio do diálogo interno, da arte da escuta ativa e do domínio de fazer perguntas para o desenvolvimento pessoal, a autoconsciência e a consciência do outro, numa vertente de aplicação prática na esfera pessoal e profissional

# 5 | METODOLOGIA

A metodologia do programa da Lambert UK certificado pela ICC, segue os princípios da aprendizagem de adultos (Andragogia). É fundada numa *framework* sistematizada que integra os principais modelos de Coaching:

- **Coaching Ontológico**  
(Fernando Flores, James Flaherty e Julio Ollala).
- **Estudos Integrais** (Ken Wilber).
- **Inner Game e Coaching Coativo**  
(Laura Whitworth, Timothy Gallwey e Sir John Whitmore).
- **Psicologia Positiva** (Martin Seligman).
- **Evidence Based Coaching** (Anthony Grant).
- **Programação Neuro Linguística**  
(John Grinder e Richard Bandler).
- **Behavioural Coaching**  
(Perry Zeus e Suzanne Skiffington).



Durante as 64 horas presenciais do curso treinamos a estrutura da Metodologia de Coaching com foco nos Comportamentos Observáveis de um Coach ético, pautado pela excelência na sua prática de Coaching ao serviço do Cliente.

A Metodologia integra uma parte teórica + demonstração de sessões de Coaching + prática intensa dos participantes no papel de Coach e de Cliente para uma aprendizagem de impacto sistémico, vivencial e baseada nos casos reais dos participantes



1

## Introdução ao Coaching

- Expectativas e Objetivos.
- Triângulo da formação em Coaching.
- Introdução ao Curso de Certificação Internacional em Coaching.
- Quem é a organização ICC, percurso, reconhecimento externo, equipa de fundadores, formadores e Coaches, o seu impacto no mundo e a visão de futuro.
- História do Coaching, primórdios, desde a influência socrática até aos nossos dias.
- O que é o Coaching e como se operacionaliza.
- Benefícios, aplicações e quando não se aplica.
- O que faz um Coach – recursos internos, *skills* e habilidades.
- Diferença entre Coaching e outras abordagens, como Mentoring, Aconselhamento, Terapia, Formação, Consultoria, Ensino.
- Os diferentes tipos de Coaching.

2

## Ferramentas de Integração Sistémica de Áreas chave

- A Roda da Vida – princípios e operacionalização.
- Nomeação de áreas chave.
- Do conceito ao comportamento observável.
- Grau de satisfação/eficácia no estado atual e no estado desejado.
- Estado de recursos – *the owner strategy vs the victim strategy*.
- Área de alavancagem para investimento de *action steps*.
- *Walk the Talk* e as características dos *action steps*.
- A Roda da Liderança – Estabelecer objetivos, *stepping*, assunção da responsabilidade pela ação.

3

## Metas e Marcos de Monitorização do Progresso

- Metas, Objetivos e ações.
- Metas de Processo/Jornada.
- Metas de Resultado/Destino.
- Metas de Curto e de Longo Prazo.
- Os 7 princípios para trabalhar com metas.
- HUGGS.

# 6 | PROGRAMA

## 4 Valores

- O que são os Valores.
- Valores por detrás dos Objetivos.
- Identificar os Valores com associação e sem associação ao Objetivo.
- Operacionalizar a Roda de Valores.
- Tangibilizar a vivência dos Valores enquanto se atingem Objetivos.

## 5 Estrutura do Processo de Coaching

- Exemplos de fases de um processo de Coaching.
- *Road Map* de uma Sessão de Coaching: passos e sequência metodológica – coluna vertebral desde o encontro entre o Coach e o Coachee até ao Plano de Ação.
- Paralelismo com o modelo GROW e T-GROW.
- Criação do Lembrete.
- Responsabilização do Cliente e Compromisso de *Feedback* ao Coach.
- Lidar com o *Feedback* do Cliente entre sessões num processo de Coaching.

6

## As Perguntas em Coaching

- Tipo de perguntas.
- Pressupostos das perguntas.
- Estrutura e utilização de perguntas.
- Como fazer perguntas.
- Características das perguntas poderosas.
- O impacto das perguntas nos momentos de *insight*.

7

## Rapport

- Construir e manter a Confiança.
- Linguagem verbal e não verbal, sincronização.
- *Backtracking* e Articulação.
- Atentar a padrões de linguagem, palavras pressionadoras, generalizações, juízos de valor e suposições.

8

## A Metáfora e o seu Simbolismo

- O que é uma metáfora.
- A ação das metáforas no Coaching.
- Usar metáforas e fazer uso da linguagem metafórica de significado simbólico do Cliente.

# 6 | PROGRAMA

## 9 Crenças

- Como funcionam as Crenças.
- Identificação de Crenças.
- Linguística de acesso a potenciais crenças limitantes.
- Crenças Potenciadoras e Crenças Limitantes.
- Lidar com as Crenças Limitantes.
- Crenças no tempo.
- Ressignificar.
- O Processo PCM.
- Congruência.

## 10 Plano de Ação

- A Linha do Tempo.
- Construir um Plano de Ação.
- Ferramentas práticas para o Plano de Ação com associação ao Objetivo.
- Como elaborar tarefas SMART.
- Âncoras.

11

## O Modelo de Transição

- *Looping* de desafio, medo, insatisfação, insegurança e frustração.
- Lidar com o medo.
- A força dos hábitos e como trabalhar com eles.
- Lidar com o diálogo interno.
- Consciencialização sobre mudança de crenças.
- Perder vs Deixar para Trás.
- Aprendizagem.
- Transição.

12

## A Primeira Sessão de Coaching

- Questões práticas da Primeira Sessão de Coaching.
- *Check list* de elementos críticos (*must have*).
- Pré-significação.
- Reconhecimento vs Elogio.
- Requisitar e desafiar.
- Quebra de estado e interrupção.
- Pedir permissão.
- «Contrato psicológico» e contrato formal.
- Padrões que fortalecem a Sessão de Coaching.
- Padrões que retiram eficácia à sessão de Coaching.
- Marketing do Coaching.
- Co-Coaching.

13

## Ética e Princípios Orientadores do Trabalho do Coach

- Pressupostos do Coaching.
- *Standards* e Ética do Coaching.
- Talentos e características de um Coach profissional – Integridade, Ética Profissional, Respeito pelo cliente, Honestidade, Confiança, Competência.
- Enfoque na Escuta Ativa: os 4 níveis da capacidade para ouvir.
- Observar de forma sistémica e conectiva.
- A arte de perguntar de forma simples, sucinta, *lean*.
- Autogestão, alinhamento e desbloqueio.
- Controlo mental para tranquilizar os juízos de valor.
- Estar ao serviço do Cliente, elevar o nível energético via interesse genuíno e disponibilidade ativa.

14

## Integração e Certificação

- Regras base para um *Feedback* construtivo e eficaz.
- Saber dar e receber *Feedback*.
- Realização de Sessão de Coaching com critérios de sucesso – tangibilizar competências chave do Coach Profissional pelos padrões internacionais da ICC.
- Hora de Coaching – Prática Coach-Coachee com *reporting* de cada Sessão de Coaching (prática diária).



# 7 | AVALIAÇÃO

## Avaliação contínua que integra:

- Trabalho pré-curso de reflexão sobre estado atual e estado desejado.
- Empenho contínuo nas 64h da parte presencial em termos dos comportamentos observáveis como Coach e como Cliente é fortemente ponderado para a concessão da certificação – participação, predisposição para aprender, motivação, desempenho técnico e humano na parte prática, a qual é desafiante e intensa.
- Momento final de realização de uma sessão de Coaching em plenário nos últimos momentos do curso, na qual o participante mostrará a aplicação prática das ferramentas aprendidas durante o curso, com intervisão de todos os participantes no curso, seguida de debriefing cruzado de *feedback* por método construtivo.
- Exame final escrito que compila os saberes aprendidos.
- Trabalhos pós-curso (36h) entregues em plataforma online:
  - 10h de sessões de Coaching pro bono
  - Feedback dos Coachees pro bono
  - Feedback como Coach em fase de pro bono
  - Reflexão crítica sobre livro de Coaching
  - Projeto de Auto Coaching
  - Projeto de Reflexão e Integração

# 8 | INVESTIMENTO



**3.600€**

(isento do IVA na fatura)

(inclui almoços e coffee breaks diários, manual, material de economato, exame, acompanhamento da Formadora durante 12 meses)



**100€ (pré-curso) +  
100€ (pós-curso)**

(isento do IVA na fatura)  
**Registo e *Membership fee* vitalício para pertencer à comunidade ICC e receber o diploma emitido centralmente pela ICC, o qual integra o selo EQA, Nr. de Coach e atribui a qualidade de *International Certified Coach***

**Parte 1 = 64 horas (presenciais)**

Pagamento feito à PREMIUM COACHING antes do início do curso.

Inscrição via:  
[info@premiumcoaching.pt](mailto:info@premiumcoaching.pt)

**Temos parcerias com estas entidades:**



## Modo de Pagamento

**Transferência bancária no ato de inscrição, para reserva de vaga na turma.**

**Enviar comprovativo do pagamento para:  
[info@premiumcoaching.pt](mailto:info@premiumcoaching.pt)**

**Banco: SANTANDER TOTTA  
IBAN: PT50 0018 0003 4149 1622 020 62  
BIC SWIFT: TOTAPTPL**

**Titular da conta:  
PREMIUM COACHING, SOC. UNIP. LDA  
NIF: 513 844 201**

# 9 | FORMADORA



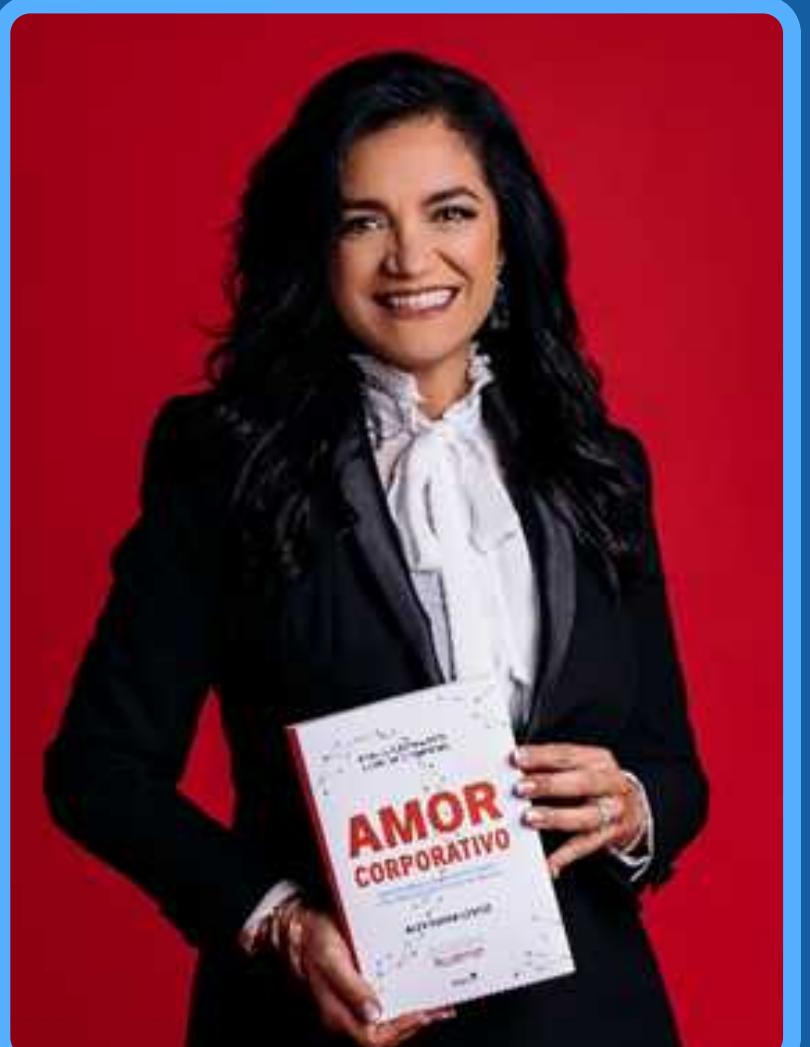
ALEXANDRA LEMOS

FORMADORA DA ICC PARA PORTUGAL

É pós-graduada em Ciências Empresariais – Área Específica do Marketing pela FEP e em Empreendedorismo pela PBS. É formada em Psicologia Carl Junguiana, em Somatic Experience e em Systemic Coaching pelo Bert Hellinger Institut the Netherlands e pela Systemic Management. É certificada na metodologia psicométrica DiSC. Começou a sua carreira como Engenheira especializada em acionamentos de Óleo-Hidráulica na construção da Ponte Vasco da Gama. Usando a ponte como metáfora, a Alexandra tem dedicado a sua vida a erigir pontes através da atividade de Coaching.

Nasceu em Lisboa a 10.06.1970. A Alexandra é a mãe orgulhosa de uma jovem feliz, generosa, formada em Psicologia Organizacional, que é a sua «mini-Coach», melhor amiga, confidente e a sua maior benção na Vida.

Trainer da ICC – INTERNATIONAL COACHING COMMUNITY para Portugal desde 2011, tendo certificado 1.000 Coaches e Líderes-Coach. Entre 2014–2018, foi Diretora Global no BOD – *Board Of Directors* da ICC. É CEO da PREMIUM COACHING desde 2016 e foi sócia da Mindcoach durante 10 anos. É Executive Coach e Team Coach há 20 anos, Docente universitária, Empreendedora, Oradora, Speaker em programas de Coaching no Canal Sapo Zen. É autora do livro *Amor Corporativo*, lançado em 10.01.2023, na chancela Talento pelo Grupo Editorial Infinito Particular. É formada em Engenharia Química – Ramo de Processos e Indústria pelo IST.



# CONTACTOS

# Estamos ao seu dispor em:



# PREMIUM COACHING®

---

FOR PREMIUM RESULTS



**www.premiumcoaching.pt**



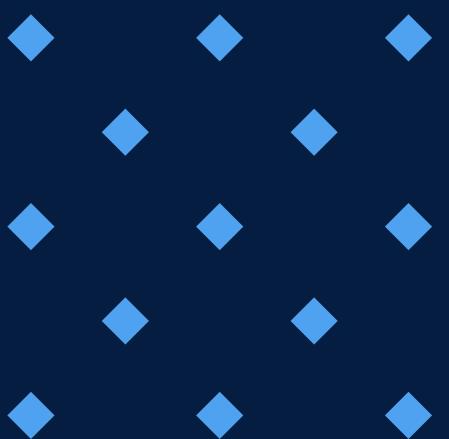
**info@premiumcoaching.pt**



**+351 211 582 204 / 934 489 281**



**Beloura Business Center**  
**Rua dos Navegantes, Bloco 4, 1º D**  
**2710-297 Sintra - Portugal**





## BRIEF PROFILE

**Alexandra Lemos**  
**55 anos**  
**Coach**  
**Trainer**  
**Speaker**  
**Author**  
**TV Host (online)**



Empresária na área do Coaching desde 2003.

Durante 4 anos (2014-2018) foi Diretora no *Board of Directors* mundial da ICC – *International Coaching Community* (presente nos 5 continentes em 78 países). Trainer da ICC para Portugal desde 2011, certificou cerca de 1.000 profissionais como *International Certified Coaches* pela ICC. CEO e fundadora em 2016 da PREMIUM COACHING, empresa certificada pela DGERT para a área da formação, desde março de 2018. Foi Managing Partner da Mindcoach durante 10 anos. Executive Coach, Life Coach, Team Coach e Formadora especializada em Coaching nas várias vertentes em Grandes Empresas e PME, com forte componente operacional no trabalho de Coaching com Equipas e Líderes, na ótica da mudança comportamental e da implementação de uma cultura de Coaching. Possui 25 anos de experiência profissional em várias PME e em multinacionais de referência. Fez parte da equipa técnica que operacionalizou em obra, o sistema óleo hidráulico de acionamento das cofragens da ponte Vasco da Gama, tendo estruturado a visão pragmática da implementação de projetos criados em *office* e passados ao plano prático em estaleiro, com impacto de relevo sistémico na cadeia de valor do consórcio da Nova Ponte.

Licenciada em Engenharia Química (Instituto Superior Técnico), pós-graduada em Ciências Empresariais (Faculdade de Economia do Porto), detém uma especialização em Empreendedorismo (Porto Business School) e uma certificação internacional em *Systemic Management* pelo Departamento de Formação Permanente do ISPA (Instituto Superior de Psicologia Aplicada). Iniciou o doutoramento DBA no ISCTE-INDEG e tirou um mini MBA com Brian Tracy em Londres. Tem formação em Coaching Profundo pela Psicologia Junguiana, pelo Núcleo de Estudos Junguianos de Lisboa, em *Somatic Experience*, pelo *Somatic Experience Institut* e em *Bodydynamic* pelo Bodydynamic Internacional Portugal, intervindo no corpo e no *Organisational Trauma* como modelo operacional que integra o papel do corpo nas dinâmicas mentais no trabalho.

É Certificada pela ICC – *International Coaching Community* como *International Certified Coach* desde 2008 e como *International Coach Trainer* da ICC para Portugal desde 2011. Certificada

como Coach Sistémica com a Metodologia das Constelações Organizacionais pela *Talent Manager*, sendo certificada em *SDO - Systems Dynamics in Organisations* pelo *Bert Hellinger Instituut the Nederland*, por Jan Jacob Stam, com quem aprendeu a lidar com os sintomas em contextos de *Organisational Trauma* (fusões, aquisições, *downsizing*, *broken connections*, etc.). Certificada em Coaching de Desenvolvimento pelo IDM – *Interdevelopmental Institut*, por Otto Laske. É *Certified DiSC Trainer*, pela Wiley via *Hiper – High Performance*.

Tem formação credenciada pelo grupo Paul Ekman International em *Emotional Skills and Competencies* e foi treinada por John Campbell em Coaching por Valores pela metodologia de Richard Barrett.

Coach Trainer da *MBA – Millennium Banking Academy* no módulo de *Coaching for Leaders*.

Docente convidada no Ensino Superior na disciplina de Coaching integrada nos Executive MBA em Gestão de Recursos Humanos na Autonoma Business School, no ISCTE em 2009 e na especialização em *Lean Six Sigma Black Belt* do IST desde 2013. Foi ainda docente convidada da Universidade da Corunha.

Coach Trainer da ACE Academy desde 2010 no programa completo de *Media Training* da MTW Portugal. É reconhecida como *Advanced Communicator Bronze* e como *Competent Leader* pela TI – *Toastmasters International*. Key note speaker em vários congressos mundiais de Coaching a nível nacional e internacional. Integra o Programa de Coaching Sapo Zen, no qual apresenta temas de Coaching e de Desenvolvimento Pessoal com Heloísa Miranda. Tem dezenas de vídeos transmitidos em suporte de internet e transmitidos no canal TV online, numa base semanal.

Speaker em Coaching que colabora com o Portal da Liderança difundindo temas de Coaching aplicados à liderança inspiracional.

Voluntária na Comunidade, aplica a sua voz na leitura de livros que se transformam em *audio books* e artigos, no Projeto Gaia Inclusiva, um serviço de leitura e promoção cultural para apoio a pessoas com necessidades especiais.

A Alexandra é autora do livro *Amor Corporativo*. Editada pela Talento (chancela do Grupo editorial Infinito Particular), a obra foi lançada a 10 de janeiro de 2023 e centra-se na necessidade de melhorar as relações profissionais, de descobrir propósito e paixão na atividade exercida, independentemente do cargo ou das responsabilidades.

A investigação da autora concluiu que existem 55 sintomas de desamor reportados por mais de dez milhares de profissionais do atual tecido empresarial português, apontando estes insatisfações e frustrações em diferentes níveis: na cultura organizacional, na liderança, na comunicação, na organização das pessoas e dos processos e ainda no perfil dos indivíduos.

Contando na capa com uma recomendação do Presidente da República, Sr. Prof. Dr. Marcelo Rebelo de Sousa, *Amor Corporativo* está avalizado por elogios do Comendador Rui Nabeiro, do Presidente do Fórum de Administradores e Gestores de Empresas, Paulo Carmona, do cofundador da International Coaching Community, Joseph O'Connor, da Empreendedora Social Conceição Zagalo e ainda por dezenas de influentes empresários.

A Alexandra nasceu em Lisboa a 10 de Junho de 1970 e é a mãe orgulhosa de uma jovem feliz, generosa, formada em Psicologia Organizacional, que é a sua «mini-Coach», melhor amiga, confidente e a sua maior bênção na Vida!

Exemplos de algumas organizações de referência com as quais a Alexandra Lemos realizou programas de Coaching:







PORCEL   
PORCELAIN SOLUTIONS - SOLUÇÕES EM PORCELANA



Critical  
software

EMBEIRAL  
GRUPO

panidor®



HUBEL®  
Verde

capa

Deloitte.

LSI  
STONE.

SONAE

MOLDEGAMA  
INDUSTRIES

since 1896  
ametalurgica®  
bakeware production, s.a.



urban mint

erofio  
ENGENHARIA E FABRICAÇÃO DE MOLDES  
ENGINEERING AND MOLD MANUFACTURING



TECMINHO  
UNIVERSIDADE DO MINHO INTERFACE

Innovation is our business



BARCELLOS  
MUNICÍPIO

IRN instituto dos  
registos  
e do notariado

BIOCODEX 



European Monitoring Centre  
for Drugs and Drug Addiction

UNIVERSIDADE  LUSÓFONA

glassolutions  
covipor  
SAINT-GOBAIN

**Dia**  
Cada dia  
mais próximos

 GILEAD

worten

 wells

BLIP

 KLOG

TRANSPORT  
SOLUTIONS

ctt