



**coaching & mentoring**

## ■ SOBRE O PROGRAMA

Trata-se de um programa que oferece um conjunto de serviços de desenvolvimento pessoal e de transformação de marcas - pessoais e/ou corporativas, que consegue reverter o seu conhecimento em prol do desenvolvimento dos outros e dos negócios, apostando na construção do saber/saber e do saber/ser.

## ■ COACHING

É um processo de autoconhecimento que promove o progresso pessoal e das equipas, num estado de harmonia. Estes processos desafiam crenças, identificam o essencial e o importante, reconhecem as fontes de bem estar e de harmonia. Trata-se de um processo que visa o desenvolvimento e a transformação das pessoas, de uma oportunidade de co-criação de oportunidades, de um investimento num processo cujo resultado depende do próprio.

## ■ MENTORING

Processo que assenta na partilha de informação, de forma estruturada e consistente, do percurso de uma pessoa que possui conhecimentos, uma rede de contactos interessante e uma jornada pessoal e profissional relevante. Esta partilha tem como objetivo potenciar o desenvolvimento profissional de outrém.

## ■ FUNCIONAMENTO

1 sessão por mês de 1h  
Formato: online ou presencial  
Duração: 8 meses

### ▲ Individual

Realizado no âmbito de programas corporativos ou contratados de forma pessoal. Estes programas são definidos com base nos objetivos individuais, ou com base num contrato tripartido, no caso do coaching institucional, celebrado entre o coach, a empresa e o coachee.

### ▲ Equipas

Programas customizados às necessidades de cada marca, os quais podem incluir coaching individual, coaching de equipas e workshops temáticos.

## PARA QUEM?

Este projeto é dirigido a jovens estudantes e a jovens profissionais que pretendem, incrementar o equilíbrio entre o saber e o ter, tornando-se melhores profissionais, melhores pessoas, e adquirir a capacidade de impactar positivamente os que os rodeiam (pessoas e equipas), melhorando resultados e o seu bem estar físico e mental.

## ▲ 3º Ciclo | Secundário

Já tive de fazer uma escolha... e agora?  
Qual a importância do secundário para o meu futuro?  
Como gerir as minhas expectativas?  
Como pensar nos meus caminhos alternativos?

## ▲ 12º Ano | Ensino Superior

Vou para o Ensino Superior, o que me espera?  
Como me adaptar?  
O que vai ser realmente diferente?  
O que posso esperar da instituição onde fui colocado?  
Como me organizar em termos de métodos de estudo?  
Quais serão os meus grandes desafios?

## ▲ Licenciatura | Mestrado

Acabei a licenciatura e agora?  
Devo optar por uma experiência profissional e depois fazer o mestrado?  
Alternativas em escolas internacionais?  
Qual o mestrado?  
Posso trabalhar e fazer o mestrado? Serei capaz?

## ▲ Mercado de Trabalho | Formação Executiva

Já estou a trabalhar, quando apostar em formação?  
Quais os diferentes tipos de formação executiva?  
Pós-graduações ou cursos executivos?  
Formação especializada ou generalista?  
Se a empresa apostar na minha formação, o que vão exigir de mim?  
Formação online ou presencial?  
Formação em que tipo de escolas de negócio?  
MBA: quando posso equacionar? Quais os requisitos?

## FORMADORA

### Ana Côrte-Real

people and business developer



22 anos ligada ao  
Ensino Universitário

Certificação Internacional de  
Coaching ICF - ACTP  
pela Activision

Certificação Internacional de  
Mentoring pela EMCC

### Contactos

ola@anacortereal.pt  
934 864 954