

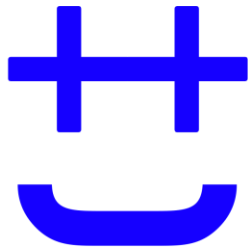
**eba** ■ **emot:onal**  
■ **business**  
■ **academy**

serviços de

# COACHING

Gerir a mudança e  
o crescimento na organização.

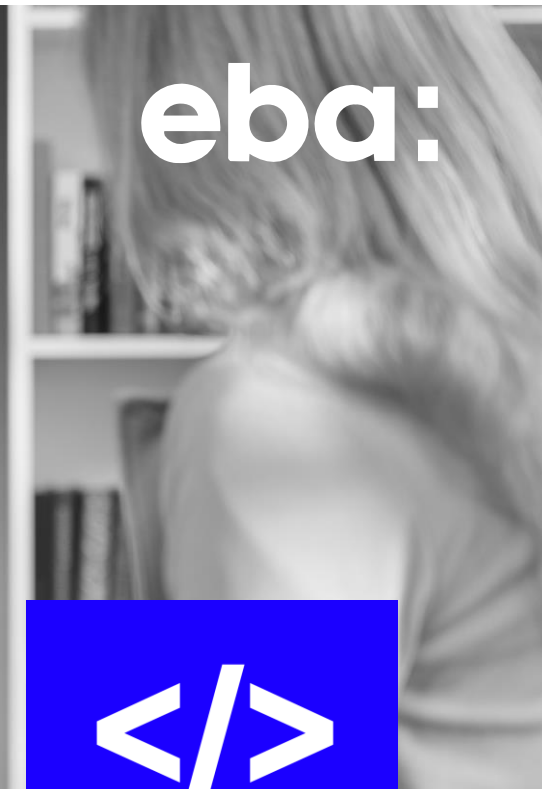
[www.eba.edu.pt](http://www.eba.edu.pt)



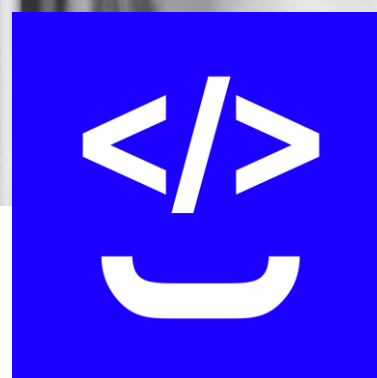
**O** coaching é um processo continuado e planeado de aperfeiçoamento e superação pessoal e profissional. A sua abordagem metodológica visa a conquista e realização de objetivos e resultados efetivos em qualquer contexto da vida do cliente. Como processo, recorre a diversas ferramentas do desenvolvimento humano e está, especialmente, alicerçado na reflexão, aprendizagem e ação.

O coach no âmbito de um relacionamento de parceria, apoia o cliente na definição e concretização de objetivos pessoais e profissionais, identificando o seu estado atual e levando-o ao seu estado desejado de forma rápida e satisfatória. Trata-se por isso, de um processo que produz mudanças positivas e duradouras, de forma efetiva, num curto espaço de tempo.

Refletir, alocar recursos, planear e agir são as atividades promovidas pelo coach em sessão com o cliente, com vista a melhorar a sua autoeficácia, aumentar o seu desempenho, desenvolver novas competências, promover a autoconfiança e a realização pessoal, bem como incrementar o seu valor para a organização.



eba:



## NLP Coaching

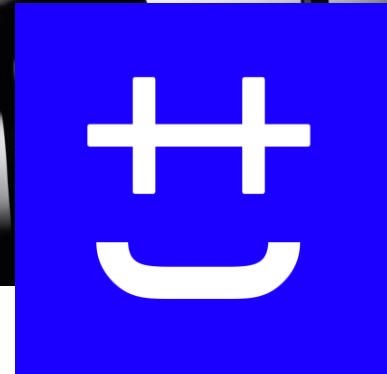
**Processo de coaching one-to-one, focado na gestão e regulação emocional de qualquer colaborador dentro da organização.**

Estamos cientes dos desafios que muitos colaboradores enfrentam no seu dia a dia, dentro e fora do seu local de trabalho. Dificuldades como manter a atenção e o foco, lidar com os seus estados emocionais, ultrapassar a sensação de esgotamento e a falta de sentido, são alguns dos problemas com que temos lidado e para os quais temos sido chamados a ajudar a resolver dentro das organizações.

Se identifica a necessidade dos seus colaboradores aumentarem a sua inteligência emocional e a capacidade de se autorregular, o processo de NLP Coaching é a melhor resposta.

**Plano:** 8 a 10 sessões semanais de 90 min./sessão

**Modalidade:** presencial



# Executive Coaching

**Processo one-to-one de coaching executivo, focado no desenvolvimento de executivos sénior da organização.**

Os líderes de hoje enfrentam desafios, aparentemente, intermináveis como alavancar crescimento, formar equipas de elevado desempenho, aumentar a sua vantagem competitiva no mercado e estarem disponíveis para, a todo o momento, empreender mudanças. Exatamente por isso, torna-se necessário que os executivos sénior da sua empresa, que estão em cargos de direção, liderança e chefia, tenham a possibilidade de abrir espaço para adotar novas perspetivas, refletir sobre tomadas de decisão, fazer análise crítica do seus resultados, alinhar as suas competências pessoais, desenvolver flexibilidade cognitiva e foco, melhorar as suas competências emocionais, comunicacionais e relacionais e exercer uma liderança equilibrada e promotora do crescimento.

# Benefícios

**Executive Coaching ajuda as suas lideranças num conjunto de dimensões:**

- Desenvolve líderes em áreas-chave para abordar desafios específicos do negócio;
- Melhora a capacidade de liderar a mudança, alinhar e criar equipas;
- Ajuda a equilibrar os compromissos profissionais e pessoais;
- Cultiva o pensamento estratégico, a criatividade e a resolução de problemas;
- Assegura um espaço propício para refletir sobre as suas aspirações ou frustrações;
- Ajuda a pensar, discernir, escolher e tomar importantes decisões;
- Identifica necessidades concretas no desenvolvimento da própria liderança;
- Melhora os processos de comunicação com as equipas;
- Aumenta os seus níveis de autoconsciência e autoeficácia.

**PLANO:** diagnóstico inicial e definição do programa de sessões de acordo com os objetivos do cliente

---

**MODALIDADE:** presencial ou online



# Project Creators

## Team Coaching

**Processo de coaching de equipa, focado em criar projetos inovadores para a organização.**

Investir em criatividade e inovação na sua empresa, desenvolvendo novos produtos e serviços diferenciados, sugerindo usos mais criativos para produtos já existentes em carteira, identificando novas formas de comunicar para o mercado ou inovar em procedimentos internos, são projetos em que cada vez mais empresas apostam, como forma de estimular as suas equipas e melhorar a sua oferta para os clientes.



A sinergia criada nos processos de *team coaching* traz para a sua empresa e para o seu negócio uma cultura dinâmica de ideias, novidades, soluções e colaboração que pode produzir muitos frutos na forma como se posiciona e diferencia da concorrência.

O trabalho de equipa de forma harmónica e alinhada nos mesmos objetivos, costuma ser um dos maiores desafios nas empresas, e processo de *team coaching* é a melhor resposta para aceder à inteligência coletiva dos seus colaboradores.

Este processo de *team coaching* é dirigido para equipas que trabalham juntas para objetivos organizacionais importantes, que serão alcançados em conjunto. O foco está no uso de metodologias e ferramentas que potenciam o pensamento criativo e facilitam o desenvolvimento de um projeto inovador dentro da empresa.

**PLANO:** este processo é desenhado mediante uma análise prévia das necessidades da empresa, para posterior definição do plano de sessões.

---

**MODALIDADE:** presencial



# Equipa de coaches



**Vera Braz Mendes**

## **eba NLP Trainer**

- Master Trainer de Programação Neurolinguística
- Trainer de Time Line Therapy™
- Generative Life Coach
- Licenciada em Relações Internacionais
- Mestranda em Ciências das Emoções

ver curriculum completo [aqui](#)



**Joana Sobreiro**

## **eba Mindfulness Trainer**

- Master Trainer de Programação Neurolinguística e Mindfulness
- Life & Executive Humanistic Senior Coach
- Generative Coach & Consultant
- Presidente em Portugal da IN-me
- Licenciada em Marketing Management

ver curriculum completo [aqui](#)





**eba:**

**emotion  
will define  
tomorrow's  
professionals.**

# eba: Clientes



# obrigado



## emot:onal business academy

Av. Dr. Mário Moutinho N.º 33 – A  
1400-136 Lisboa

[info@eba.edu.pt](mailto:info@eba.edu.pt) , 917 278 657



[seguir](#)



[seguir](#)



[subscriver](#)



[conectar](#)

[www.eba.edu.pt](http://www.eba.edu.pt)