

O QUE É?



COACHING **em**
RESILIÊNCIA

SOBRARE
SOCIEDADE BRASILEIRA DE RESILIÊNCIA

O QUE É O COACHING EM RESILIÊNCIA?

O **Coaching em Resiliência** é um processo que possibilita uma relação interpessoal entre o Coach (treinador) e o seu/sua Coachee (cliente) com a finalidade de levar o/a Coachee a passar por uma experiência de autoconhecimento e ressignificação de suas próprias crenças e valores que favoreçam novas percepções, convicções e decisões que permitam desenvolver **condutas adequadas**.

É ideal para aqueles que desejam **estruturar uma segunda carreira profissional** e para aqueles que desejam ter uma **especialização em resiliência para Coaches** já certificados.

Esse conhecimento prévio facilitará em muito a aquisição dos conhecimentos e práticas. Empoderando a qualificação já adquirida e atualizando o conhecimento dos princípios do coaching, agora com o campo da resiliência.

O QUE É O COACHING EM RESILIÊNCIA?

Trata-se de uma metodologia sistematizada cientificamente a partir dos conceitos da “Abordagem Resiliente” (2009) e nos moldes da ciência do comportamento da abordagem Cognitiva. Ela visa concretizar os conceitos da resiliência no formato de um programa de coaching. Está estruturada para:

- Alavancar projetos de vida
- Desenvolver o desempenho pessoal e o enfrentamento das limitações em áreas vitais da vida, por meio dos recursos e forças da resiliência
- Contempla o manejo das ferramentas práticas utilizadas no desenvolvimento da resiliência em pessoas
- Abrange a compreensão do mapeamento da resiliência
- O ensino de como planejar soluções de aprendizagens orientada
- Foco na ressignificação das crenças dos clientes face as adversidades e grandes desafios

A FORMAÇÃO

COACHING **em**
RESILIÊNCIA

SOBRARE
SOCIEDADE BRASILEIRA DE RESILIÊNCIA

CARACTERÍSTICAS DESSA FORMAÇÃO

A formação possui estrutura teórica defendida em Mestrados e Doutorados nas Universidades Brasileiras e sua metodologia de fácil compreensão já está consolidada nos cursos e treinamentos da SOBRARE. É focado no processo do mapeamento da resiliência desenvolvido desde 2006 e utilizado pela SOBRARE a partir de 2009.

O foco é identificar competências, habilidades, valores e preciosos recursos para a superação e conquista dos desafios. Como estratégia utiliza a ferramenta “Quest_Resiliência” (2006) para mapear a história do coachee e gerar clareza de objetivos realísticos visando aprofundar o auto-conhecimento da resiliência pessoal em áreas vitais.

OBJETIVOS DA FORMAÇÃO

A formação do Coaching em Resiliência tem como principal objetivo ensinar a utilização das ferramentas da “Abordagem Resiliente” praticada pela SOBRARE para:

- Capacitar o coach a promover clareza nas definições e etapas dos projetos complexos que o cliente está envolvido
- Facilitar a explicitação de habilidades e competências em resiliência
- Contribuir na adaptação visando a superação de desafios e adversidades
- Promover o delineamento de estratégias de concretização de projetos pessoais para a autorrealização
- Investir na capacitação para tomada de decisões em situações de forte impacto em lideranças

Nota: O curso é estruturado nas competências comportamentais da resiliência e não contempla os aspectos da clínica psicológica e psiquiátrica.

BENEFÍCIOS DA FORMAÇÃO

- Aulas com recursos audiovisuais na sede da SOBRARE
- Fichário com o conteúdo completo da formação
- Ferramentas para a análise da resiliência do cliente
- Acesso ao Assessment (**Quest_Resiliência**) para praticar as estratégias do Coaching ao longo do curso
- **Relatório Detalhado** das condições de resiliência
- Caderno de atividades para desenvolvimento da resiliência
- Matriz das condições de resiliência para futuros clientes
- Delineamento de Métricas para o desenvolvimento da resiliência
- **Supervisão e treino** com os instrutores, durante e após o curso
- Participação nos encontros de integração e aperfeiçoamento gratuitos após o curso
- **Certificação**
- Conhecer outros profissionais envolvidos na área da resiliência

PÚBLICO-ALVO QUE PARTICIPA DA FORMAÇÃO

Profissionais que desejam **estruturar uma segunda carreira profissional** e para aqueles que desejam ter uma **especialização em resiliência para Coaches** já certificados.

Profissionais com prática em Coaching ou que já tenham se submetido ao processo como Coachee e interessados em se especializar na formação da metodologia de como trabalhar com as ferramentas específicas de resiliência aplicada ao coaching.

Profissionais que queiram desenvolver estratégias e planos de ação buscando a superação do elevado estresse em ambientes de empresas, saúde, educação e esportes.

DURAÇÃO DA FORMAÇÃO

Total de 125 horas

- 56 horas aulas presenciais em sala de aula
- 03 horas de treino orientado
- 06 horas disponíveis de supervisão
- 24 horas de estágio prático
- 36 horas de atividades de tarefas obrigatórias com orientação

1º Módulo - Aulas presenciais

2º Módulo - Estágio Prático

3º Módulo - Aulas presenciais

4º Módulo - - Aulas presenciais

5º Módulo - Aulas e Prova presencial

CONTEÚDO PROGRAMÁTICO

- Exposição do plano geral de aulas
- Resiliência nas organizações
- O que é resiliência? Resiliência e Teorias
- O que é Coaching, Mentoring, Couseling e Psicoterapia
- Esquema emocional da resiliência
- O que é resignificação?
- Entendendo o conceito de estresse
- Estilos Comportamentais - Passividade, Equilíbrio e Intolerância
- Técnicas de como trabalhar com índices no coaching
- Técnicas e Critérios de Interpretação de crenças que promovem resiliência no coaching
- Forças Inovadoras - 8 MCDs
- Virtudes
- A Flexibilidade no Coaching
- Principais competências do Coach (ICF)
- Código de ética do ICF

** Aulas práticas e orientadas. Ao final do curso é obrigatório a apresentação de um seminário.*

FERRAMENTAS UTILIZADAS NA FORMAÇÃO

- Quest_Resiliência (assessment)
- Modelo de Relatório Detalhado do Quest_Resiliência
- Matriz das Condições Pessoais nos MCDs de Resiliência
- Tutorial: Como se faz a ressignificação
- Delineamento das Métricas no Coaching em Resiliência
- Folha de Produto da Ressignificação
- Ideias Conectadas
- Caderno de Atividade para o Coachee

EM SALA, DURANTE A FORMAÇÃO

- Demonstração de como se faz as sessões no processo do CCR
- Acompanhamento do Instrutor Líder
- Supervisão individual em sala de aula e via Skype
- Prática do processo com um Coachee Alpha com acompanhamento do Instrutor Líder
- Avaliação e Feedback das atividades desenvolvidas



Site: www.sobrare.com.br

Facebook: facebook.com/SobrareOficial

Youtube: youtube.com.br/Sobrare

COACHING **em**
RESILIÊNCIA

SOBRARE
SOCIEDADE BRASILEIRA DE RESILIÊNCIA