

MANAGER COACH, IMPULSIONE A MOTIVAÇÃO INTERNA DA EQUIPA

MANAGEMENT & LIDERANÇA

DURAÇÃO

2 dias (16 horas)

CAPACIDADE

6 a 12 participantes

PRÉ-REQUISITOS

PCM Personality Profile

MODALIDADE

Presencial ou
Online

LÍNGUAS

Português, Inglês,
Francês

REFERÊNCIA

ML01/2026

PONTOS FORTES

- Sessão estruturada em torno de uma « toolbox » c/ ferramentas práticas, concretas e facilmente aplicáveis no dia a dia profissional.
- Base científica desenvolvida pelo Dr. Taibi Kahler, PhD, e validada pela NASA.
- Formação facilitada por um coach certificado e experiente, com prática no desenvolvimento de líderes e equipas em contexto real.
- Abordagem pedagógica baseada no ciclo de aprendizagem experiencial de Kolb, garantindo uma aprendizagem ativa, envolvente e duradoura.

PCM PERSONALITY PROFILE

ENQUADRAMENTO

Como estimular a motivação interna dos colaboradores e reforçar o seu compromisso sem recorrer à pressão ou ao controlo excessivo? Poderá a forma como comunica ser o verdadeiro motor da autonomia, da responsabilidade e do desempenho?

Esta formação prepara managers para exercer a postura de Manager Coach, integrando gestão, desenvolvimento de pessoas e comunicação intencional para criar condições onde a motivação emerge de dentro para fora.

Estruturada em torno de uma toolbox prática, permite aplicar ferramentas concretas no contexto profissional: conduzir conversas de desenvolvimento, dar feedback construtivo, definir objetivos mobilizadores e acompanhar o desempenho de forma consistente.

Ao longo da sessão, cada participante acede ao seu perfil de personalidade, compreendendo o seu estilo de comunicação e os desafios na adoção da postura de Manager Coach. Permite ainda identificar os motores de motivação dos colaboradores e ajustar a intervenção com maior consciência e eficácia. Integra o coaching no quotidiano da gestão, tornando-o uma competência natural do manager.

DESTINATÁRIOS

Este programa destina-se a managers experientes ou recém-promovidos que desejam desenvolver uma postura de Coach, capaz de potenciar a autonomia, a responsabilização e o crescimento das suas equipas.

PRÉ-REQUISITOS

Antes de iniciar a formação os participantes deverão responder ao questionário PCM que permitirá obter o seu Perfil de Personalidade (confidencial). Trata-se de um relatório individual de 30 a 40 páginas que inclui um Guia de autocuidado (Plano de ação personalizado).

OBJETIVOS

- Adotar uma postura de Coach, integrando princípios e ferramentas de coaching na prática da gestão.
- Reforçar a autoconsciência enquanto manager, reconhecendo o seu próprio estilo de comunicação e os desafios associados.
- Desenvolver competências para conduzir conversas de desenvolvimento, formular perguntas eficazes e dar feedback construtivo.

PROGRAMA

Introdução

- Apresentação, enquadramento e objetivos da sessão
- Novos paradigmas organizacionais
- Contexto VUCA e impacto na gestão
- Management & Posição de vida : A pirâmide de Maslow e a Teoria XY de Mc Gregor
- Video : did you see...

Oportunidades de coaching

- Recolha da necessidades de coaching / competências por desenvolver
- Identificação de casos práticos (1 por participante)

Os 4 pilares do Coaching (Ferramenta #1)

- Atividade: equipa de limpeza - Alavancar a motivação interna
- Motivação interna e coaching
- Definição de coaching
- Os 4 pilares do coaching

Estruturar a comunicação com o GROW (#2)

- Simulação de uma "sessão de coaching"
- Partilha e avaliação do GROW e dos 4 pilares
- Apresentação do modelo GROW

Comunicar de forma +/+ (#3)

- Atividade: benefícios e inconvenientes da firmeza/ benevolência
- Comunicação e posição de vida : a Postura +/+
- Introdução ao Process Communication Model®

Alavancar a motivação interna (#4)

- Atividade: momento de orgulho
- Motivação interna & necessidades psicólogas
- As necessidades psicólogas do PCM
- Motivação e tipos de personalidade PCM

Definir objetivos SMART (#5)

- O objetivo e o « contrato » em coaching
- Definir objetivos eficazmente (SMART)

Estilos de personalidade e tipos de comunicação

- Comunicação +/+ (videos)
- Comunicação sob stress
- Auto-diagnóstico
- Entrega do perfil de personalidade

Estilos de personalidade e tipos de comunicação

- Comunicação +/+ (videos)
- Comunicação sob stress
- Auto-diagnóstico

Necessidades Psicológicas e Coaching

- Atividade : o meu manual de instruções
- Reflexão : as necessidades psicológicas e motivação da minha equipa

A arte de fazer perguntas (#6)

- O poder das perguntas abertas
- Atividade : questionamento sobre caso reais dos participantes
- Partilha e reflexão

O papel da Empatia

- Atividade : o balão do João
- Diferença entre empatia, simpatia, antipatia e apatia c/ post-its
- Desenvolver a empatia (guia de auto-cuidado)

Role play (3 rounds)

- Cada participante simula uma « sessão de coaching » em grupos de 3
- Restituição e partilha

A arte de dar feedback (#7)

- Atividade : feedback / no feedback
- Definição de feedback
- A janela de Johari e o papel do Feedback
- Regras de feedback

Conclusão e plano de ação

- Identificar oportunidades de feedback na minha equipa
- Coaching e plano de ação : estabelecimento de um plano de ação no âmbito de uma sessão de coaching facilitada por um colega

Fecho

- Apresentação de uma ferramenta adicional :
- Reenquadrar positivamente com o DESC
- Conclusão

METODOLOGIA

A formação segue o Ciclo de Aprendizagem Experiencial de Kolb e recorre a métodos de aprendizagem progressivos, aplicados a cada módulo e a cada novo contributo da sessão :

- Dinâmicas experienciais e simulações realistas
- Reflexão e partilha entre participantes
- Enquadramento teórico com modelos e ferramentas práticas
- Exercícios de aplicação, role-plays e planos de ação individuais apoiados por uma toolbox dedicada



CONTEÚDO DO PERFIL DE PERSONALIDADE

- Estrutura de Personalidade
- Estilo de comunicação (estilo de coach)
- Áreas cegas e Necessidades psicológicas
- Comportamento previsível sob stress
- Plano de ação individual (Guia de auto-cuidado)