Mind Tree Coaching

SERVIÇOS DE FORMAÇÃO E COACHING

ÍNDICE

03 Mind Tree Coaching - apresentação

04 Estilo pedagógico

05 Cursos

18 Workshops de curta duração

23 Abordagem por blocos de aprendizagem - um exemplo

27 Método Fair Play

31 Assessment de personalidade

34 Coaching

38 Sobre a fundadora

MIND TREE COACHING

A Mind Tree Coaching é uma empresa de coaching e de formação profissional.

Num ambiente empresarial em ritmo acelerado e em constante evolução, as pessoas, o elemento humano, mais do que as competências técnicas, são o que distingue as empresas e o que mais contribui para o seu sucesso.

Estabelecemos parcerias com os nossos clientes para desenvolver competências interpessoais essenciais, melhorar a comunicação, fomentar as competências de gestão, aperfeiçoar a inteligência emocional, melhorar as dinâmicas das equipas e, em última análise, ajudar as suas pessoas a prosperar.

Estamos fortemente empenhados na personalização. Reconhecemos que cada empresa é única e enfrenta desafios e oportunidades distintos. É por isso que trabalhamos em estreita colaboração com os nossos clientes para compreender as suas necessidades específicas, adaptando os nossos programas de formação às suas metas e objetivos. Adaptamos os exemplos, os cenários de role-play e os exercícios de simulação, bem como a duração e a organização dos programas.

Investir na formação em soft skills não é apenas uma questão de ganhos a curto prazo. Trata-se de fomentar uma cultura de melhoria contínua que conduz ao sucesso a longo prazo.

A Mind Tree Coaching está empenhada em contribuir para os Objetivos de Desenvolvimento Sustentável das Nações Unidas, através do nosso foco na Educação de Qualidade, na Saúde de Qualidade e Bem-Estar e na Igualdade de Género.

A Mind Tree Coaching é um organismo de formação acreditado e membro de lifelong-learning.lu
Organisme de Formation Professionnelle Continue 10131484/1

ESTILO PEDAGÓGICO

01 ABORDAGEM POR BLOCOS

Tal como podemos construir uma multiplicidade de estruturas e formas com blocos tipo lego, a nossa abordagem por blocos de aprendizagem permite personalizar os cursos e os percursos de formação, adaptando-os às necessidades individuais dos formandos e das empresas.
Esta abordagem centrada no formando permite que os participantes tenham um papel ativo na construção do seu conhecimento e promove o envolvimento ativo e uma aprendizagem duradoura.

02 CONSCIÊNCIA E AUTOCONHECIMENTO

Damos especial atenção à autoconsciência e ao autoconhecimento, como primeiro passo em qualquer percurso de desenvolvimento pessoal. As avaliações pessoais e as ferramentas de diagnóstico são utilizadas para aumentar a consciência dos participantes sobre os seus estilos pessoais, trazendo à luz as suas características, pontos cegos e pontos fortes.
Esta autoconsciência acrescida permite aos participantes libertar todo o seu potencial e tornarem-se mais resilientes e eficazes no seu percurso de crescimento pessoal.

03 MUDANÇA DURADOURA

Um fator-chave de sucesso da formação é a sua capacidade de facilitar mudanças comportamentais duradouras.
As nossas formações integram a cocriação, pelos participantes, de ferramentas práticas e a integração de novos hábitos e rotinas.
Temos também muito gosto em oferecer sempre aos participantes cadernos e objetos simbólicos relacionados com os conteúdos da formação, porque favorecem a mudança e a manutenção de hábitos.

Os nossos Serviços são oferecidos em inglês, francês e português.

CURSOS

MINDFULNESS PATHWAY

Objetivos

Um programa de mindfulness e bem-estar em três partes, concebido para criar uma mudança comportamental duradoura. A intervenção combina conhecimentos com base científica, prática guiada e reflexão pessoal, para ajudar os participantes a desenvolver e manter hábitos mentais saudáveis que melhoram o foco, o equilíbrio e a resiliência.

A abordagem é experiencial e informada pela evidência, conjugando a investigação em psicologia com ferramentas práticas que os participantes podem integrar nas suas rotinas diárias. Para reforçar a aprendizagem e garantir um impacto a longo prazo, o programa é composto por um primeiro workshop de 3 horas, um diário personalizado para praticar durante 8 semanas e um segundo workshop 2 meses após o primeiro, que permite aos participantes partilhar progressos, refletir sobre os desafios e consolidar novos hábitos.

Conteúdo

Parte 1: Fundamentos da mindfulness(3 horas)

- O que é mindfulness
- A neurociência do stress e da atenção
- Resiliência
- Diário e plano de ação

Parte 2: 8 semanas de prática autónoma com o apoio de um Diário de Mindfulness personalizado

Parte 3: Consolidar a mudança e partilhar aprendizagens (3 horas) (2 meses depois)

- Reflexão em grupo e aprendizagem entre pares
- Revisitar os princípios-chave de mindfulness e as estratégias de criação de hábitos
- Plano pessoal de integração a longo prazo

2 meios-dias

ORGANIZAÇÃO PESSOAL

Objetivos

No final do curso, os participantes serão capazes de gerir melhor o seu tempo, a sua energia e o equilíbrio entre a vida profissional e pessoal. Os participantes serão capazes de se concentrar e definir melhor as prioridades, e de controlar a procrastinação. O curso também aborda o desenvolvimento da resiliência e a gestão emocional.

Conteúdo

- Gestão do tempo
  - Intenção vs. por defeito
  - "Ladrões" de tempo e crenças limitantes em torno do tempo
- Organização pessoal
  - Intenção - Foco - Recarregar - Refletir
- Procrastinação
  - Causas profundas
  - Perfecionismo, autossabotagem e outras armadilhas
- Resiliência
  - Recarregar as baterias
  - Recuperar e avançar
- Ferramentas práticas
  - Roteiro de organização pessoal

COMUNICAÇÃO EFICAZ

Objetivos

No final do curso, os participantes serão capazes de identificar o seu estilo de comunicação preferencial, comunicar com maior clareza, melhorar as suas competências de escuta e escolher um estilo de comunicação assertivo. Os participantes estarão mais conscientes das diferenças culturais nos estilos e preferências de comunicação e serão capazes de comunicar de forma mais eficaz num ambiente diversificado.

Conteúdo

- O que comunico?
  - Pontos cegos da comunicação
  - Quadrante de Ofman

- Estilos de comunicação
  - Os 4 estilos de comunicação
  - Diagnóstico do estilo preferencial dos participantes
  - Vantagens e armadilhas de cada estilo

- Assertividade
  - Comunicação assertiva
  - Método DESC

- Escuta ativa
  - Modelo OARS

- Ferramentas práticas
  - Comunicação entre culturas

FEEDBACK EFICAZ

Objetivos

No final do curso, os participantes serão capazes de dar feedback construtivo e valioso aos outros e de receber feedback com serenidade, de mente aberta e sem ficar na defensiva. Os participantes compreenderão como as diferenças culturais podem influenciar a forma como os membros da equipa dão, recebem e interpretam o feedback.

Conteúdo

- O que é feedback?
  - Diferentes tipos de feedback
  - Escuta ativa e assertividade

- Dar feedback
  - Método SBI / SCI
  - Resumir e refletir

- Receber feedback
  - Growth mindset
  - Reformulação e aceitação

- Ferramentas práticas
  - Sensibilidade cultural
  - Escala de diferenças culturais de Meyer

DESENVOLVIMENTO PROFISSIONAL

Objetivos

No final do curso, os participantes serão capazes de melhorar as suas competências de escuta e de dar e receber feedback construtivo com serenidade, de mente aberta e sem ficar na defensiva. Os participantes aprenderão a transformar o feedback recebido em planos de melhoria e adquirirão as ferramentas para desenvolver um mindset de crescimento.

Conteúdo

- Feedback eficaz
  - Escuta ativa e assertividade
  - Reformulação e aceitação
  - Método SBI / SCI para dar feedback

- Plano de desenvolvimento
  - Growth mindset
  - Aceitar novos desafios
  - Desenvolver resiliência

MUDANÇA DE MINDSET

Objetivos

No final do curso, os participantes serão capazes de compreender e reconhecer as características e os padrões do comportamento de vítima, reconhecer o impacto desse comportamento nas relações pessoais e profissionais, aprender estratégias que ajudam a passar para um mindset de empoderamento e desenvolver competências para promover a responsabilização, a resiliência e a autoliderança.

Conteúdo

- Identificar padrões de comportamento de vítima
  - A psicologia por detrás do mindset de vítima: gatilhos e origens
  - Consequências no crescimento pessoal, nas relações e nas dinâmicas de equipa

- Passar de um mindset de vítima para um mindset de empoderamento
  - Introdução ao Triângulo do Empoderamento: os papéis de Criador, Desafiador e Coach
  - Técnicas de autoconsciência: identificar crenças limitantes e padrões de pensamento
  - Ferramentas práticas para a responsabilização e a resiliência

- Construir uma cultura de empoderamento
  - Estratégias para lidar com o comportamento de vítima e redirecioná-lo de forma construtiva

COMPETÊNCIAS DE COACHING PARA MANAGERS

Objetivos

No final do curso, os participantes serão capazes de identificar a postura de coaching, com foco na presença, na escuta profunda e na prática de fazer perguntas relevantes.
O objetivo não é tornar-se coach, mas adquirir competências e ferramentas de coaching que os participantes poderão aplicar de imediato no seu ambiente de trabalho.

Conteúdo

- Postura de coaching
  - O que é coaching?
  - O potencial do coaching nas empresas
  - Estabelecer uma relação de coaching

- A relação de coaching
  - Definir objetivos
  - Escuta ativa no coaching
  - Formular perguntas poderosas
  - O poder das metáforas no coaching
  - Desenvolver a responsabilização
  - A sessão de coaching - modelo GROW

- Competências de coaching
  - Armadilhas e princípios da comunicação
  - Comunicação verbal e não verbal
  - Os 4 estilos de comunicação
  - Assertividade - método DESC
  - Quadrante de Ofman
  - Fatores de motivação
  - Crenças limitantes
  - Ativação de recursos internos
  - Autoconfiança

GESTÃO DO STRESS

Objetivos

No final do curso, os participantes serão capazes de identificar os mecanismos do stress e a forma de melhor o gerir. O curso aborda a ciência do cérebro por detrás das respostas ao stress, e vamos explorar estratégias, ferramentas e competências para lidar com o stress.

Aviso: a sessão tem fins meramente informativos ou educativos e não deve ser considerada aconselhamento médico.

Conteúdo

- O que é o stress?
  - Definição
  - Sinais e gatilhos

- Diferentes tipos de stress:
  - Stress agudo
  - Eustress
  - Distress
  - Stress crónico

- Gerir o stress
  - Estratégias para reduzir o seu impacto negativo

- Ferramentas práticas

SUPERAR A SÍNDROME DO IMPOSTOR

Objetivos

No final do curso, os participantes compreenderão a síndrome do impostor e o seu impacto na sua vida profissional e pessoal, terão uma melhor compreensão dos seus bloqueios internos e dos seus padrões de pensamento automáticos negativos, e desenvolverão estratégias para superar estes desafios. O curso ensina ferramentas para desenvolver a autoconfiança, a autoeficácia e a autoestima.

Conteúdo

- O que é a síndrome do impostor?
  - Gatilhos e padrões
- Padrões de pensamento automáticos
  - Enviesamentos cognitivos mais comuns
  - Registo de pensamentos e reformulação
- Crítico interno
  - Quem é o seu crítico interno?
  - Reconhecer e acolher
- Autoconfiança
  - Lista de conquistas
  - Mudança de perspetiva
  - Desenvolver a autoeficácia

1/2 dia

SABOTAR A AUTOSSABOTAGEM

Objetivos

No final do curso, os participantes terão uma melhor compreensão dos seus comportamentos de autossabotagem, das suas crenças limitantes e dos seus padrões de procrastinação e perfecionismo, bem como de estratégias para superar estes desafios e desenvolver a autoconfiança, a autoeficácia e a autoestima.

Conteúdo

- O que é a autossabotagem
  - Identificar padrões e gatilhos
  - Inseguranças

- Procrastinação
  - Causas profundas
  - Estratégias para parar de procrastinar

- Perfecionismo
  - Identificar gatilhos e impactos
  - Escala de perfecionismo

- Desenvolver a autoeficácia
  - Estratégias e ferramentas para aumentar o autodomínio e a autoconfiança

DESENVOLVER O IMPACTO PESSOAL

Objetivos

O impacto pessoal consiste em deixar uma impressão duradoura, construir relações sólidas e inspirar confiança. As pessoas querem ser lembradas, transmitir autenticidade e ter influência, tanto em contexto profissional como pessoal.

No final do curso, os participantes serão capazes de reforçar o seu impacto pessoal para deixar uma impressão forte e memorável em contexto profissional, conhecer-se melhor e tirar partido dos seus pontos fortes e maximizar a sua energia para avançar nos seus objetivos.

.

Conteúdo

- Identificar os elementos-chave do impacto pessoal
- Desenvolver a autoconsciência e a confiança
- Melhorar as competências de comunicação
- Maximizar os seus pontos fortes únicos para criar mais impacto

1/2 dia

AUTOCONHECIMENTO E AUTOCONSCIÊNCIA

Objetivos

No final do curso, os participantes terão uma melhor compreensão das suas qualidades, desafios, estilos de comunicação, travões e impulsionadores de desenvolvimento.

Compreender melhor a nossa forma de funcionar, os nossos valores e os nossos padrões inconscientes de comportamento, de pensamento e de interpretação do mundo é o primeiro passo para o questionamento pessoal e a autoavaliação.

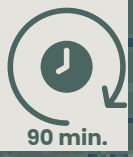
Conteúdo

- Conhecer-se melhor
  - Motivadores inconscientes
- Identificar crenças limitantes
  - Reformular e dar um novo significado
- Quadrante de Ofman
  - Qualidades fundamentais
  - Desafios
  - Armadilhas
  - Alergias
- Estilos de comunicação
  - Dicas e truques de assertividade
- Plano de desenvolvimento para o crescimento pessoal
  - Desenvolver novos hábitos

WORKSHOPS DE CURTA DURAÇÃO

SENSIBILIZAÇÃO PARA O STRESS

Nesta sessão, os participantes serão capazes de identificar os conceitos básicos do stress e a forma de melhor o gerir. Quais são os gatilhos e os sintomas do stress, e como reconhecê-los em nós próprios e nos outros.
Vamos explorar ferramentas para lidar com o stress.



MÉTODO FAIR PLAY – TORNAR O INVISÍVEL, VISÍVEL

O Método Fair Play é um sistema que prepara famílias, parceiros ou casais para o sucesso na relação e na parentalidade. Inspira-se em princípios comprovados de gestão organizacional, que otimizam a eficiência e se focam em poupar tempo, melhorar resultados e reduzir o stress e a ansiedade de todos. Torna a carga mental, o trabalho invisível da gestão de projetos, visível e partilhada por todos os envolvidos. A equidade começa em casa – e pessoas mais equilibradas resistem melhor ao burnout!

SUPERAR A SÍNDROME DO IMPOSTOR

Supere a síndrome do impostor, deixe de lado a insegurança e aumente a sua autoconfiança – os participantes vão reconhecer os sinais da síndrome do impostor e o seu impacto na sua carreira e na sua vida, identificar o seu crítico interno e aprender a transformá-lo num aliado que os encoraja, e desenvolver ferramentas para aumentar a sua autoconfiança.

SABOTAR A AUTOSSABOTAGEM

Reconheça e trave comportamentos de autossabotagem, a procrastinação e o perfecionismo tóxico – os participantes vão identificar os seus gatilhos e comportamentos de autossabotagem e os ciclos viciosos da procrastinação, e detetar o momento em que o perfecionismo deixa de ser algo positivo e se torna um comportamento tóxico de autossabotagem. Vamos identificar estratégias e ferramentas para superar estes desafios e desenvolver mais autoeficácia.

MÉTODO DESC – COMUNICAÇÃO ASSERTIVA

A assertividade é um estilo de comunicação direto, aberto e respeitoso, que reforça relações autênticas e a confiança. Neste workshop, os participantes vão descobrir o seu estilo de comunicação e praticar a assertividade com o método DESC: Descrever os factos, Expressar emoções e efeitos, Sugerir soluções e acordar as Consequências, concluindo com um plano para avançar.

5 MOTIVADORES INCONSCIENTES

O que se esconde por detrás do nosso comportamento e nos leva à ação? Os 5 motivadores inconscientes são mensagens interiorizadas que podem ter efeitos positivos ou negativos nas nossas relações com os outros, na nossa abordagem ao trabalho, nos nossos pensamentos e comportamentos. Os 5 motivadores são: Despacha-te; Sê forte; Agrada aos outros; Sê perfeito e Esforça-te. Neste workshop, os participantes vão descobrir os seus principais motivadores, as vantagens e armadilhas de cada um e estratégias para ganhar consciência e eficácia.

VAMOS JOGAR À FORMAÇÃO!

Nesta sessão, os participantes vão elevar o nível das formações internas da sua empresa, integrando mais jogos e interatividade nos seus cursos e concebendo atividades de aprendizagem interativas alinhadas com cada conteúdo. A sessão é muito interativa e os participantes vão criar jogos e atividades para quebrar o gelo, fazer o debriefing, integrar conhecimentos e encerrar a sessão.

QUALIDADES FUNDAMENTAIS

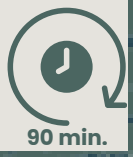
O quadrante das qualidades fundamentais de Ofman é uma poderosa ferramenta de autoconhecimento, que nos ajuda a compreender o que podemos estar a comunicar aos outros sem disso termos consciência. Ajuda-nos a navegar pelas nossas qualidades, desafios, armadilhas e alergias. No workshop, os participantes vão praticar esta ferramenta e desenvolver estratégias para viver as suas qualidades de forma mais plena e desenvolver a sua flexibilidade.

RESILIÊNCIA

A resiliência é muitas vezes descrita como a capacidade de uma pessoa «recuperar» perante desafios ou dificuldades. Neste workshop, os participantes vão descobrir as suas fontes de energia e explorar estratégias para aumentar a sua resiliência, trabalhando os seus fatores de stress, os seus fatores de proteção e a sua perceção. Vamos explorar ferramentas para aumentar a resiliência mental, emocional e física.

ADIAR A PROCRASTINAÇÃO

Nesta sessão, os participantes vão explorar os seus comportamentos de procrastinação e a sua relação com o tempo, bem como as causas profundas da procrastinação. Vamos refletir sobre estratégias de organização pessoal para uma maior produtividade e um melhor equilíbrio global. Os participantes saem do workshop com ferramentas práticas para uma melhor gestão do tempo e da energia.



HÁBITOS QUE PREVALECEM

Criar um novo hábito pode ser um desafio e é, muitas vezes, o fator mais importante para alcançar os nossos objetivos. Neste workshop, vamos explorar os obstáculos mais comuns à manutenção de um novo hábito e trabalhar dicas e truques práticos para que a mudança se mantenha. O workshop é muito prático e assenta na neurociência e em ferramentas de motivação intrínseca.

NÃO ENCONTROU O QUE PROCURAVA?

CONTACTE-NOS E CRIAREMOS UM WORKSHOP À MEDIDA DAS SUAS NECESSIDADES.

ABORDAGEM POR BLOCOS DE APRENDIZAGEM - UM EXEMPLO

MESMO CONTEÚDO, FORMATOS DIFERENTES

Lembra-se do curso de Comunicação Eficaz da página 8?
Um cliente contactou-nos para uma formação em comunicação assertiva, mas tinha restrições de tempo e de orçamento.
Propusemos o formato misto (blended) que encontra na página seguinte (ver Exemplo 1), com uma metodologia de sala de aula invertida:
Os participantes integram a teoria através de vídeos e avaliações antes da sessão presencial, que fica assim dedicada à prática e a exercícios de role-play.
Este formato dá mais flexibilidade de tempo aos participantes, que podem fazer o trabalho prévio ao seu próprio ritmo e num momento compatível com a sua agenda, e reduz a duração da sessão presencial.

Outra abordagem, como mostra o Exemplo 2, consiste em dividir o conteúdo em módulos curtos e ministrá-los ao longo de algumas semanas, num formato Lunch & Learn.
Isto permite perturbar o mínimo possível o horário normal de trabalho e cria um ambiente mais informal para a formação.
Além disso, o facto de a formação se distribuir por mais dias permite aos participantes integrar melhor a aprendizagem e trazer as suas experiências para as sessões.
Todos os módulos dos cursos e dos workshops de curta duração podem ser adaptados a este formato. Neste exemplo, foi o caso do Lunch & Learn sobre escuta ativa.

Teremos todo o gosto em sentar-nos consigo, analisar a sua situação e criar em conjunto o formato ideal para as suas necessidades específicas.

COMUNICAÇÃO ASSERTIVA
EXEMPLO 1

Objetivos

No final do curso, os participantes serão capazes de reconhecer o seu estilo de comunicação, as suas vantagens e armadilhas, e qual o estilo mais adequado a cada situação. O curso aborda ferramentas para dar e receber feedback eficaz e treina técnicas de assertividade.

Conteúdo

Parte teórica - vídeos e questionário de diagnóstico

1. Estilos de comunicação
2. Assertividade
3. Método DESC
4. Receber feedback
5. Dar feedback

Os vídeos e os materiais de apoio são disponibilizados aos participantes 10 dias antes da formação presencial. Os 5 vídeos têm uma duração aproximada de 35 minutos e estão em português ou em inglês com legendas em francês.

Parte prática - sessão presencial

Revisão dos conceitos teóricos e perguntas e respostas
Aplicação prática da comunicação assertiva:

1. O método DESC na prática
2. Dar e receber feedback
3. As regras da comunicação assertiva
4. Armadilhas a evitar e boas práticas a desenvolver

Integração - coaching pós-formação

Sessão de coaching individual para cada participante, 2 semanas após a formação, para reforçar a integração da formação e a prática da assertividade em contexto profissional.

COMUNICAÇÃO ASSERTIVA LUNCH AND LEARN EXEMPLO 2

Objetivos

No final da série de workshops de curta duração, os participantes serão capazes de reconhecer o seu estilo de comunicação, as suas vantagens e armadilhas, e qual o estilo mais adequado a cada situação. O programa aborda ferramentas para dar e receber feedback eficaz e treina técnicas de assertividade.

Conteúdo

Sessão 1 - 90 minutos

- Pontos cegos da comunicação
- Janela de Johari

Sessão 2 - 90 minutos

- Quadrante de Ofman

Sessão 3 - 90 minutos

- Estilos de comunicação

Sessão 4 - 90 minutos

- Assertividade
- Método DESC

Sessão 5 - 90 minutos

- Receber feedback

Sessão 6 - 90 minutos

- Escuta ativa
- Modelo OARS

Sessão 7 - 90 minutos

- Dar feedback

MÉTODO FAIR PLAY

O MÉTODO FAIR PLAY

O que é o Método Fair Play?

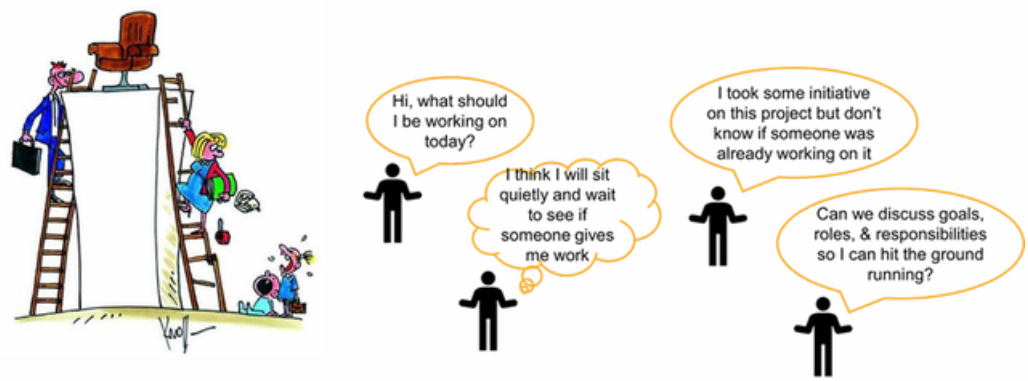
Um sistema que prepara famílias, parceiros e casais para o sucesso nas suas relações e na parentalidade. Trata-se de encontrar um equilíbrio sustentável na sua vida.

O sistema Fair Play inspira-se em princípios comprovados de gestão organizacional, que otimizam a eficiência e se focam em poupar tempo, melhorar resultados e reduzir o stress e a ansiedade de todos.

Foi criado por Eve Rodsky, a partir da pergunta: «O que aconteceria se tratássemos as nossas casas como as nossas organizações mais importantes?»

O que ganha com isto?

Quem contrataria?



Sensibilizar e reduzir os enviesamentos inconscientes

A igualdade no trabalho começa com a equidade em casa:

- Reduzir o burnout e as saídas voluntárias
- Atrair e reter os melhores talentos
- Uma melhor experiência das pessoas, de ponta a ponta
- Uma cultura de inclusão, reconhecimento e bem-estar
- Reforçar a imagem da marca através da confiança e da transparência internas
- Reconhecimento como um excelente local de trabalho e como pioneiro na saúde dos cuidadores

O MÉTODO FAIR PLAY

Como funciona?

O sistema assenta nos princípios de uma organização saudável:

1. Expectativas explicitamente definidas
2. Equidade e transparência
3. Responsabilização e confiança
4. Conhecer o seu papel e o da sua equipa

Um sistema gamificado de gestão da vida que ajuda os parceiros a reequilibrar o trabalho doméstico e a reimaginar a relação:

- 100 cartas (ou seja, tarefas) para a maioria das comunidades dom'esticas;
- Torna o invisível, visível;
- Define a responsabilidade TOTAL (Ownership) e padrões mínimos.

- Revisite os seus valores – o que é importante para si e como os expressa.
- Defina o que é necessário para gerir a casa, a parentalidade e a família, e crie um baralho de cartas – cada carta é uma tarefa ou atividade.
- Defina, para cada carta, o que implica em Conceção, Planeamento e Execução (CPE).
- Defina, para cada carta, um Padrão Mínimo de Cuidado (MSC).
- Distribua as cartas – nem todas as cartas são iguais. O objetivo é a equidade, não 50/50.
- Redistribua as cartas regularmente.
- Desfrute de tempo e espaço mental livres, e floresça como pessoa, casal e família!

O MÉTODO FAIR PLAY

Em que posso ajudar?

- Compreender as mensagens que interiorizámos e que levam um dos géneros a assumir a maior parte do trabalho não remunerado e das responsabilidades de cuidado, e o outro a ficar quase excluído da experiência da parentalidade e da vida doméstica
- Libertarmo-nos de mensagens sociais pouco úteis e de estereótipos culturais herdados que nos impedem de ser quem verdadeiramente somos
- Redefinir os nossos limites para nos darmos permissão para não estar disponíveis e para encontrar a nossa voz
- Redefinir os nossos limites para nos darmos permissão para afirmar a nossa legitimidade e o nosso direito a ocupar o espaço que desejamos – seja no escritório ou em casa
- Reduzir a nossa própria carga mental, «redistribuindo» a forma como são geridas as tarefas e responsabilidades profissionais, domésticas e de cuidado
- Acompanhar o seu percurso de integração, implementação e prática contínua do sistema Fair Play
- Reduzir o burnout, criando mais equidade em sua casa

Transferir as competências para o seu local de trabalho

- Desenvolver um mindset de ownership e de responsabilização
- Comunicar as suas necessidades e estabelecer limites
- Aliviar a carga mental e melhorar o foco
- Reduzir o burnout, alcançando mais equilíbrio
- Dominar o modelo de Conceção, Planeamento e Execução e aplicá-lo à gestão dos seus projetos

Forme os seus colaboradores no Método Fair Play para cumprir as iniciativas de equidade de género, travar o burnout e enfrentar o stress e a sobrecarga através de estratégias de comunicação, de limites e de uma tomada de decisão estruturada.

Estas competências são transferíveis e aplicáveis tanto na vida profissional como na vida pessoal.

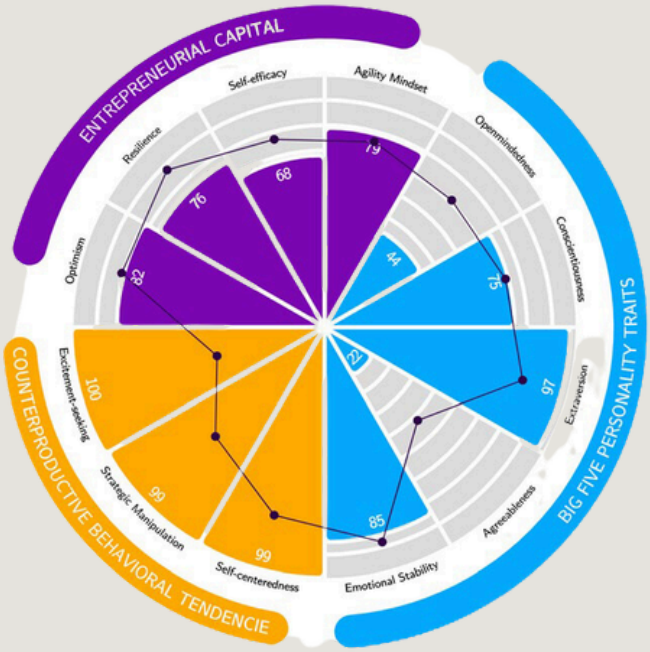
ASSESSMENT DE PERSONALIDADE

ASSESSMENT DE PERSONALIDADE ZORTIFY

O Assessment de Personalidade Zortify é uma medida da personalidade normal, utilizada para prever o desempenho profissional e o sucesso na carreira. Com a sua combinação única de perguntas quantitativas de resposta fechada e perguntas qualitativas de resposta aberta, adota uma abordagem multitraço e multimétodo para analisar um conjunto de traços e estados de personalidade associados ao sucesso no local de trabalho.

Mais especificamente, o assessment mede os cinco grandes fatores da personalidade, os Big Five (Extroversão, Amabilidade, Conscienciosidade, Abertura de espírito e Estabilidade emocional), o Capital Empreendedor (Resiliência, Otimismo, Autoeficácia e Mindset de agilidade) e as Tendências Comportamentais Contraproducentes (Egocentrismo, Manipulação estratégica e Procura impulsiva de excitação).

A psicologia distingue entre traços de personalidade e estados de personalidade. Os traços são características de personalidade estáveis, que só se espera que mudem a longo prazo, como os traços dos Big Five e das Tendências Comportamentais Contraproducentes. Os estados podem mudar rapidamente, são maleáveis e treináveis, oferecendo assim um retrato emocional de uma pessoa num determinado momento. A Zortify mede os estados com o modelo de personalidade do Capital Empreendedor.



ASSESSMENT DE PERSONALIDADE ZORTIFY

Dois relatórios:

zortify SELECT Ajudamos a selecionar as pessoas certas!

zortify GROW Apoiamos o desenvolvimento dos seus talentos e executivos!

Traços de personalidade associados ao desempenho profissional e organizacional e à tomada de decisão

- Utiliza uma combinação única de:
  - Traços de personalidade **Big Five**
  - Estados de personalidade **Capital Empreendedor**
  - e as **Tendências Comportamentais Contraproducentes**
- O assessment utiliza uma combinação única de perguntas quantitativas de resposta fechada e perguntas qualitativas de resposta aberta
- Desenvolvido exclusivamente no Luxemburgo para a Europa
- Baseado em 4 grupos de referência diferentes: jovens profissionais, talentos, executivos e executivos de topo
- Disponível em **inglês** e **francês**

1. O assessment online demora cerca de 45 minutos a completar.

2. O participante recebe o relatório.

3. Sessão de debriefing com um coach certificado em assessmentZortify (2 horas).

4. Plano de desenvolvimento personalizado.

COACHING

COACHING

Introdução

O coaching executivo é um processo de desenvolvimento personalizado, concebido para ajudar executivos e líderes a libertar todo o seu potencial, melhorar o desempenho, desenvolver competências pessoais e impulsionar o sucesso organizacional. Oferece uma parceria confidencial e individual entre o executivo e um coach profissional, centrada na concretização de objetivos pessoais, profissionais e organizacionais específicos.

Fazer coaching aos seus colaboradores e líderes e criar uma cultura de coaching na sua organização vai aumentar o envolvimento dos colaboradores, reforçar a colaboração, garantir o sucesso da gestão da mudança e melhorar o desempenho individual e das equipas.

O que é o coaching

A International Coaching Federation (ICF) define o coaching como uma parceria com os clientes num processo criativo e estimulante para o pensamento, que os inspira a maximizar o seu potencial pessoal e profissional.

É uma abordagem de desenvolvimento estruturada, mas flexível, que capacita as pessoas para explorar os seus pontos fortes, enfrentar desafios e alcançar resultados significativos. Ao contrário da formação ou da consultoria, o coaching centra-se em libertar o potencial de cada pessoa através de conversas orientadas, práticas reflexivas e estratégias concretas. Privilegia a autodescoberta, a responsabilização e a mudança a longo prazo, promovendo a excelência na liderança e a capacidade de adaptação.

Exemplos de temas trabalhados em coaching

- Gerir o stress e a ansiedade ligados ao desempenho profissional
- Criar e manter hábitos saudáveis
- Criar um plano de desenvolvimento profissional
- Gerir conflitos nas equipas
- Inteligência emocional

O PROCESSO DE COACHING

1. Avaliação inicial

O processo começa com uma compreensão aprofundada dos objetivos, dos desafios e do contexto organizacional do executivo.
Pode basear-se em feedback 360 graus, autoavaliações e contributos das principais partes interessadas.

2. Sessão de descoberta

A sessão de descoberta é uma reunião inicial destinada a estabelecer uma relação de confiança, clarificar os objetivos do executivo e explorar o alinhamento entre as suas necessidades e o processo de coaching. Esta sessão permite ao coach e ao executivo discutir expectativas, avaliar a compatibilidade e lançar as bases de uma parceria de coaching bem-sucedida.

3. Reunião tripartida inicial

Um passo fundamental do processo de coaching é uma reunião a três entre o coach, o executivo e a principal parte interessada do executivo (muitas vezes, a sua chefia direta ou um representante dos Recursos Humanos).
Esta reunião estabelece o alinhamento quanto aos objetivos, expectativas e resultados do coaching, garantindo que todas as partes estão comprometidas com o sucesso do executivo.

O PROCESSO DE COACHING

4. Assessment de personalidade

Assessment de personalidade ZortifyGROW e debriefing: este assessment proporciona um grau de autoconsciência que é importante no início de um processo de coaching. Embora meça um vasto leque de características individuais de personalidade, não é uma ferramenta de diagnóstico destinada a aplicação clínica. O ZortifyGROW está exclusivamente relacionado com a prática empresarial e refere-se a traços de personalidade que uma pessoa tem probabilidade de ter.

5. Sessões de coaching personalizadas

As sessões baseiam-se no modelo GROW e destinam-se a guiar os executivos na definição de objetivos claros (Goals), na exploração da sua Realidade atual, na identificação de Opções e no compromisso com um caminho claro (Way forward), promovendo progressos concretos. Ao integrar ferramentas de PNL, estas sessões reforçam a autoconsciência e a comunicação, permitindo aos executivos reformular crenças limitantes e adotar estratégias de crescimento.
Com base nas conclusões da reunião tripartida e dos assessments, o coach e o executivo definem objetivos claros e mensuráveis, que alinham as aspirações pessoais com as prioridades organizacionais. As sessões centram-se na exploração de desafios, na procura de soluções e na implementação de estratégias.
As sessões são confidenciais, o que cria um espaço seguro para conversas francas e uma autorreflexão profunda.
O progresso é revisto regularmente, avaliando resultados mensuráveis face aos objetivos iniciais.

6. Reunião tripartida final

A reunião tripartida final reúne o executivo, o coach e a principal parte interessada para rever o progresso, celebrar as conquistas e alinhar estratégias para sustentar o crescimento e o desenvolvimento futuro para além do processo de coaching.

SOBRE A FUNDADORA ALEXANDRA NEVES

A Alexandra é coach ACC acreditada pela ICF e Master Practitioner em PNL certificada. É psicóloga social e do trabalho e tem um Master II em Gestão de Recursos Humanos.

A Alexandra tem experiência em Terapia Cognitivo-Comportamental e é Brain Coach certificada. É também facilitadora certificada do Método Fair Play, ajudando empresas e clientes a encontrar mais tempo de qualidade nas suas vidas, mais equilíbrio e uma distribuição equitativa da carga mental.

Com mais de 900 horas de coaching e clientes de origens muito diversas e multiculturais, o coaching da Alexandra centra-se na progressão profissional e de carreira, na gestão de transições pessoais e profissionais, no desenvolvimento da autoconfiança, na organização pessoal, na comunicação e nas soft skills.

Antes de se dedicar ao coaching profissional, a Alexandra trabalhou mais de 20 anos no setor empresarial, sobretudo na área dos serviços profissionais do setor financeiro e na aprendizagem ao longo da vida e educação. Tem uma sólida experiência na conceção, implementação e avaliação de programas de formação, presenciais e digitais.

A Alexandra é a fundadora da Mind Tree Coaching, uma empresa de formação e coaching profissional focada no desenvolvimento profissional e pessoal.

A Alexandra é Presidente da ICF Luxembourg (International Coaching Federation).

CERTIFICATIONS

COMPANIES IMPACTED

ING

mazars

RBS International

Sparinvest

PAPER ACADEMY JAM

caritas LUXEMBOURG

zortify

LUXINNOVATION

HUT Hëllef um Terrain

MODERN HEALTH

FESTROGEN

WRK/360

LEGGUP

T.RowePrice

Jefferies

pwc

BorgWarner

Mind Tree Coaching • Dream big, act bigger •

ALEXANDRA NEVES

+352 691 605 788
Mind Tree Coaching
Bettembourg
VAT: LU33283766
Organisme de Formation Professionnelle Continue 10131484/1

https://www.mind-tree-coaching.lu/

MEMBER lifelong-learning.lu powered by INFPC