

Coaching na Escola

Neste ano letivo o Clube do Bem-Estar promove sessões de coaching na escola. Os dinamizadores desta atividade informam que as inscrições estão abertas.

Coaching é um processo de desenvolvimento humano, pautado em diversas ciências como: Psicologia, Sociologia, Neurociências, Programação Neurolinguística. É uma metodologia que possibilita o caminho entre “o sítio onde estamos e o sítio para onde queremos ir” ajudando a definir objetivos e metas de forma clara e a potenciar os recursos necessários nesse sentido, alinhando também os obstáculos que existem, com o recurso de ferramentas de inteligência emocional e programação neurolinguística. É um processo de acompanhamento pessoal que se realiza entre um *coach* (*professor*) e um *coachee* (*aluno*) e que se desenvolve, com base em ferramentas específicas, num trabalho de parceria com vista à concretização do objetivo estabelecido pelo *coachee*, podendo integrar todas as áreas da sua vida. Este trabalho permite desenvolver a motivação e alinha a congruência entre as nossas ações e os resultados que queremos atingir. Este processo torna cada ser humano responsável por si e capaz de dar livre expressão aos seus sonhos/objetivos. Ensina: a refletir; questionar-se; reinterpretar a vida; pensar; perspetivar cada momento; alavancar a construção de uma autoestima poderosa e saudável; ensinar a SER; ensinar a FAZER; entre outros. A capacidade de nos tornarmos autoconscientes, ainda que desafie o nosso senso de identidade, oferece-nos possibilidades de transformação, jamais imaginadas.

Através deste processo ajudamos os jovens a descobrir muito mais sobre si mesmos e a dar vida ao seu potencial. Torna as crianças e os jovens mais seguros e interessados no que a sua vida tem para lhes oferecer.

Gabinete de coaching de Telões:

terça-feira das 11:35h às 13:20h;

sexta-feira das 8:40h às 10:25h e das 11:35h às 12:25h

Gabinete de coaching de Vila Caiz:

Quarta-feira das 11:35h às 13:20h

*Clube do Bem-Estar
Isabel Carvalho
Maria Celestina Martins*