



Wake Up COACHING5.0 Junior

Soft Skills for Happy and Healthy Growth

OBJETIVO GERAL

Desenvolver competências de autoconhecimento, que permitam promover a autoconfiança e a autoestima, trabalhem a resiliência, o foco e a concentração, ao mesmo tempo que cultiva o sentido de importância e contributo.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

No final desta Certificação, as crianças são capazes de:

- Compreender que são um ser único e completo;
- Descobrir os seus talentos e habilidades;
- Conhecer-se enquanto Ser que interage consigo próprio, com os outros e com o espaço que o envolve;
- Reconhecer a importância do “Eu” na felicidade e na saúde;
- Conhecer e gerir as suas emoções;
- Cultivar a concentração e o foco e utilizá-los no seu dia-a-dia;
- Comunicar em público.

Data:

2026. 24, 25 e 26 de agosto

Local:

Porto, sede Portal do Ser

Inclui:

Material, portfólio de talentos, lanches, almoços e Certificado Internacional COACHING5.0 Junior

Horário:

9h às 17h

Valor:

450€ (isento de IVA)

6 – 9 years

Level A 21 hours



COACHING5.0 Trainers:

Fátima Matos

Viana Abreu



Contact: Dr. Fátima Matos

Tel: +351 226063228 TM: +351 93 66 25 513

email: fatima.matos@portaldoser.pt