



## O QUE É o coaching parental presencial?

O coaching parental presencial é uma nova abordagem relativamente às questões da parentalidade, que permite descobrir soluções e estratégias para os desafios com que os pais dos nossos dias se deparam diariamente. Esta abordagem permite tornar as vidas familiares mais gratificantes e extraordinárias.

**O coaching parental é orientado para a acção e para a solução** focando-se, principalmente no presente e no futuro. As “respostas” que o coachee (aquele que pede ajuda) procura surgem através do trabalho realizado em parceria com o coach.

O coach faz perguntas, encoraja, lança desafios, sugere tarefas e “escuta” a essência do coachee, de forma a permitir-lhe que seja cada vez mais consistente com os seus objectivos, os seus valores e a sua visão. **O coach foca-se no coachee, naquilo que este deseja e na melhor forma de o alcançar.**

## COMO FUNCIONA o coaching parental presencial?

O coaching parental presencial é realizado pelas *coaches* da Family Coaching Ângela Coelho e Sandra Belo e poderá acontecer num espaço indicado pela coach ou em sua casa (desde que a sua casa se localize na área abrangida pela Family Coaching – contacte-nos para saber mais pormenores).

O processo de coaching parental contemplará 2 ou 3 sessões de avaliação. No final destas, definir-se-á a duração do processo de mudança.

Cada sessão dura entre 1h - 1h30, no entanto, as primeiras (as de avaliação) poderão, ocasionalmente, chegar a 2h. Os encontros distam entre si 15 dias a 3 semanas.

Para iniciar um processo de coaching parental deve enviar email para [geral@familycoaching.pt](mailto:geral@familycoaching.pt) ou contactar para o 917 415 576 ou 933 003 405 informando:

- Nome
- Questões que pretende abordar no processo de coaching parental / expectativas que tem com o processo
- Disponibilidade (datas e horários) para marcação de sessão

Será posteriormente contactado pela Family Coaching com instruções relativamente à continuidade do processo

### **Tabela de honorários**

- Sessão de avaliação: 82€ (IVA incluído à taxa legal)
- Sessão de mudança: 72€ (IVA incluído à taxa legal)

### **Formas de pagamento**

O pagamento deverá ser feito por depósito, transferência bancária ou no dia da primeira sessão. O primeiro pagamento contempla 2 sessões de avaliação (160€). O pagamento das sessões do processo de mudança será efectuado no início deste mediante o acordado com a coach.

---

Ao optar por um processo de coaching parental ao domicílio deverá garantir que:

- A sua casa se localiza na área abrangida pela Family Coaching
- Existe privacidade
- A sessão decorrerá sem interrupções