

BETTER LIFE, BETTER WORK

WORK LIFE COACHING

- Enquadramento Work Life Coaching
- Desafios atuais e benefícios do Coaching
- Áreas de atuação Work Life Coaching
- Missão, Valores e Equipa

FALP



Federação dos Advogados
de Língua Portuguesa



WORK LIFE
COACHING

better life, better work



***better life,
better work***

Enquadramento Work Life Coaching

No atual contexto de incerteza e complexidade, a integração da vida pessoal e profissional emerge como um enorme desafio para a maioria dos profissionais.

O teletrabalho e os novos sistemas híbridos - apesar das vantagens reconhecidas - implicam também desafios na separação das várias áreas da vida, com custos pessoais e organizacionais ainda por medir.

Os advogados, em prática individual ou em sociedades, que souberem dotar-se a si próprios e às suas equipas de ferramentas potencialmente transformadoras, sairão mais fortes e competitivos. Profissionais melhor preparados para esta mudança conseguirão tirar maior partido da flexibilidade e dos novos modelos de trabalho.

A **Work Life Coaching** desenvolve programas personalizados, com o objetivo de aprofundar o autoconhecimento e capacitar os advogados e profissionais jurídicos, ao nível da integração da vida profissional e pessoal e dos diferentes desafios que surgem ao longo da carreira.

Líderes mais preparados e mais conscientes, terão melhor capacidade para a gestão individual e das suas equipas e isso reflete-se na produtividade e rentabilidade do trabalho e do negócio.

Alguns Desafios Atuais

Work Life Coaching - better life, better work

Permanente rigor e excelência técnica

Organização do tempo e gestão de prioridades

Diferenças geracionais

Gestão da expectativa do cliente

Gestão da disponibilidade 24/7

Parentalidade e projetos pessoais

Retenção de talento e gestão de carreira

Pressão constante e gestão de prazos

Benefícios Esperados

Advogados

- Aumento da autoconfiança e do autoconhecimento
- Melhoria da saúde mental
- Sentimento de pertença e descoberta de propósito
- Otimização da performance individual e de equipa
- Expansão das oportunidades de carreira /desenvolvimento
- Integração da vida pessoal e profissional

Organização

- Coerência entre imagem/valores da organização
- Promoção da saúde mental / promoção ambiente saudável
- Reforço do engagement (sentimento de pertença)
- Aumento da retenção de talento
- Aumento da produtividade e atratividade
- Criação de valor e melhoria do negócio

ÁREAS DE ATUAÇÃO E BENEFÍCIOS DA PARCERIA



Coaching Individual

Metodologia:

1. Assessment inicial
2. Realização 6-10 sessões (1h) de periodicidade quinzenal, em formato on-line ou presencial. Inclui sessão inicial, definição de objetivos, avaliação intermédia e final.

Condições Especiais FALP:

- sessão inicial + 6 sessões - só paga 5
- sessão inicial + 10 sessões - só paga 8



Coaching Equipas

Metodologia:

1. Diagnóstico das necessidades da equipa
2. Definição de objetivos
3. Plano de ação e formato a adotar

Condições Especiais FALP:

- desconto 20%



**Work Life Coaching
better life, better work**

QUEM SOMOS

A Work Life Coaching é composta por uma equipa de coaches profissionais com formação certificada pela ICF, que conjugam um sólido conhecimento do contexto da advocacia e gestão de pessoas com a experiência de trabalho em várias latitudes geográficas de língua oficial portuguesa. Os nossos valores são:

CONFIANÇA: credibilidade, consistência e confidencialidade são os nossos pilares e a base de todo o trabalho que desenvolvemos, começando pela equipa.

COMPROMISSO: atuamos com toda a energia para atingir os objetivos propostos. Assumimos o compromisso total com o desenvolvimento pessoal e das organizações, promovendo o bem estar e a saúde mental.

FLEXIBILIDADE: colaboramos com qualquer organização, independentemente da dimensão, do negócio, da geografia e da cultura, tendo por base o conceito de co-construção.

MISSÃO

Olhando a pessoa como um todo, facilitamos processos de integração da vida pessoal e profissional, potenciando o desenvolvimento dos colaboradores e das Organizações



EQUIPA WORK LIFE COACHING



MAFALDA PAIS DE ALMEIDA

Coach profissional, com formação acreditada pela ICF (International Coaching Federation). Mais de 20 anos de experiência em RH e gestão de pessoas no mundo Corporate, em especial nas áreas de tecnologias de informação, jurídica e terceiro sector, em contextos multinacionais e multiculturais. Licenciada e Mestre em Psicologia Clínica. Pós-graduada em Gestão de Pessoas e do Conhecimento. Formadora certificada com experiência em áreas de desenvolvimento pessoal; 56 anos, casada e mãe de três filhos.



INÊS RAPOSO

Coach profissional, com formação acreditada pela ICF (International Coaching Federation), com credencial ACC (Associate Certified Coach). Advogada, com experiência em escritórios de advogados de referência nacional e internacional, incluindo Macau. Consultora em áreas da gestão de pessoas em empresas multinacionais, do terceiro setor e da mobilidade internacional. Formadora certificada com experiência em áreas de desenvolvimento pessoal; 38 anos, casada e mãe de três filhos.



RITA MOREIRA LA FERIA

Coach profissional com formação acreditada pela ICF (International Coaching Federation). Tem mais de 15 anos de experiência em acompanhamento individual e equipas, em Portugal, Bélgica, Itália e São Tomé e Príncipe, em vários sectores e multinacionais, incluindo sociedades de advogados, tecnologia e também terceiro sector. Formadora certificada com experiência em áreas de desenvolvimento pessoal. Licenciada em Gestão de Recursos Humanos, Mestre em Gestão de Projetos e pós-graduada em Gestão de Organizações Sociais; 37 anos, casada e mãe de dois filhos.

A photograph of a silver laptop keyboard and a white notebook with a grid pattern on a dark surface. The laptop is on the left, and the notebook is on the right, partially overlapping the laptop's base. The background is a solid green color.

BETTER LIFE, BETTER WORK

WORK LIFE COACHING

**Para mais informações sobre a parceria com a FALP
por favor contactar a equipa Work Life Coaching**

Mafalda Pais de Almeida | 916 894 012

Inês Raposo | 913 517 484

Rita Moreira La Feria | 919 444 439

contact@worklifecoaching.pt

O presente documento contém informação confidencial e de valor para a equipa da Work Life Coaching, podendo apenas ser utilizado para o propósito para o qual foi elaborado. Qualquer divulgação, reprodução, cópia ou distribuição total ou parcial da mesma é proibida, não podendo ser utilizado o seu conteúdo para outros fins sem autorização prévia da equipa de projecto.