

## **CURSO SEJA SEU PRÓPRIO COACH**

### **PROGRAMA DO CURSO**

- O que é Coaching
- Como definir objetivos
- Objetivos, Indicadores e Priorização
- Mudança de Hábito

**Carga horária total:** 6 horas

### **REQUISITOS PARA MATRÍCULA**

Este curso não possui nenhum requisito para você efetuar sua matrícula, mas é desejável a conclusão do ensino fundamental.

### **PRAZOS**

A matrícula é válida por 3 meses. O curso no ambiente on-line e o conteúdo para download ficam disponíveis durante a validade da matrícula. Caso o aluno não consiga concluir o curso no prazo de validade da matrícula, pode renová-la até o prazo limite de 1 ano.

### **AVALIAÇÕES**

As avaliações deste curso são realizadas a distância, na plataforma de estudos, num total de 4 simulados.

### **CERTIFICADOS/DIPLOMA**

Cursos livres não dependem de autorizações especiais de nenhum órgão. O valor da certificação está diretamente relacionado à qualidade do curso, da instituição que o ministra e ao grau de aprendizado obtido pelo aluno. Portanto, você receberá um Certificado de Conclusão que atesta sua participação no curso de SEJA SEU PRÓPRIO COACH.

### **CREENCIAMENTO**

O Instituto Monitor é escola credenciada e tem seus cursos autorizados pelo Conselho Estadual de Educação (CEE) dos estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Paraná e Minas Gerais.

Os Certificados e Diplomas emitidos pelo Instituto Monitor têm validade em todo o território nacional.

O pleno exercício da cidadania e o crescimento profissional de milhares de técnicos formados pelo Instituto Monitor e registrados nos diferentes órgãos de classe: CRECI, CRQ ou órgãos reguladores como CADASTUR, MTE e SRTE são o nosso maior orgulho e a própria razão da nossa existência.

Estado de São Paulo

Processo: 004/2005

Parecer: 214/2017

Publicação: DOE-SP em 15/06/2017

Estado do Rio de Janeiro

Processo: E-03/200.821/2011

Parecer: 45/2017

Publicação: DOE-RJ em 02/08/2017

Estado do Paraná

Processo: SEE-PR 5423/2013

Parecer: CEE/CEMEP-PR 402/2013

Publicação: DOE-PR em 27/11/2013

Estado do Minas Gerais

Processo: 42313

Parecer: CEE/MG no. 1018/2019

Publicação: DOE-MG em 17/12/2019, pág. 28

#### POLO ARAÇATUBA

Telefone: (18)3621-4101

Whatsapp: (18) 99786-3210

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira: das 8h00 às 11h30 e das 13h00 às 19h00

Sábado: das 8h00 às 11h30

Endereço: Rua Gonçalves Ledo, 568 - São Joaquim - Araçatuba - SP - CEP 16050-300

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Logística, Administração, Secretariado, Secretaria Escolar, Transações Imobiliárias, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO BAURU

Horário de Atendimento

Segunda a Quinta-feira: das 9h00 às 13h00 e das 14h00 às 19h00

Sexta-feira: das 9h00 às 17h00

Sábado: das 8h00 às 12h00

Endereço: Av. Duque de Caxias, Quadra 22 número 55 - Vila Cardia - Bauru - SP - CEP 17011-066

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Eletrônica, Logística, Administração, Secretariado, Secretaria Escolar, Transações Imobiliárias, Eletrotécnica, Automação Industrial, Mecatrônica, Redes de Computadores, Segurança do Trabalho, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO BOTUCATU

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira: das 8h00 às 12h00 e das 13h00 às 18h00

Sábado: das 8h00 às 12h00

Endereço: Rua General Telles, 251 - Centro - Botucatu - SP - CEP 18603-710

Cursos autorizados: EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO CAMPINAS

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira: das 10h00 às 17h00

Sábado: das 9h00 às 12h00

Endereço: Rua Francisco Teodoro, 633 - Vila Industrial - Campinas - SP - CEP 13035-430

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Eletrônica, Logística, Administração, Secretariado, Secretaria Escolar, Transações Imobiliárias, Eletrotécnica, Automação Industrial, Mecatrônica, Redes de Computadores, Segurança do Trabalho, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO CATANDUVA

Telefone: (17) 3045-1795 / (17)99790-0000

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira: das 8h00 às 18h00

Sábado: das 8h00 às 12h00

Endereço: Rua Marília, 75 - São Francisco - Catanduva - SP - CEP 15806-095

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Eletrônica, Logística, Administração, Secretariado, Secretaria Escolar, Transações Imobiliárias, Eletrotécnica, Automação Industrial, Mecatrônica, Rede de Computadores, Segurança do Trabalho, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO ITATIBA

Telefone: (11) 4487-1023

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira: das 9h00 às 18h00

Sábado: das 8h00 às 12h00

Endereço: Rua Comendador Franco, 11 - Sala 42 - Centro - Itatiba - SP - CEP 13250-240

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Eletrônica, Logística, Administração, Secretariado, Secretaria Escolar, Transações Imobiliárias, Eletrotécnica, Automação Industrial, Mecatrônica, Redes de Computadores, Segurança do Trabalho, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO MOGI DAS CRUZES

Telefone: (11) 3427-5147 / (11) 3416-4517

WhatsApp: (11) 95000-6910 / (11) 93801-7147

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira: das 9h00 às 20h00

Endereço: Rua Capitão Manoel Caetano, 223 - Centro - Mogi das Cruzes - SP - CEP 08710-190

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Eletrônica, Logística, Administração, Secretariado, Secretaria Escolar, Transações Imobiliárias, Eletrotécnica, Automação Industrial, Mecatrônica, Redes de Computadores, Segurança do Trabalho, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO PENÁPOLIS

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira: das 8h00 às 17h00 e das 19h00 às 21h30

Endereço: Praça Carlos Sampaio Filho, 120 - Centro - Penápolis - SP - CEP 16300-000

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Logística, Administração, Secretariado, Transações Imobiliárias, Eletrônica, Segurança do Trabalho, Secretaria Escolar, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO PRESIDENTE PRUDENTE

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira: das 9h00 às 12h00 e das 13h00 às 18h00

Endereço: Av. Washington Luiz, 367 - Centro - Presidente Prudente - SP - CEP 19010-090

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Logística, Administração, Secretariado, Transações Imobiliárias, Eletrônica, Secretaria Escolar, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO RIBEIRÃO PRETO

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira: das 8h00 às 12h00 e das 14h00 às 18h00

Sábado: das 9h00 às 12h00

Endereço: Rua Américo Braziliense, 1.377 - Centro - Ribeirão Preto - SP - CEP 14015-050

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Logística, Administração, Secretariado, Transações Imobiliárias, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO SANTA CRUZ DO RIO PARDO

Horário de Atendimento

Segunda a Quinta-feira: das 9h00 às 11h00 e das 13h00 às 22h00

Sexta-feira: das 9h00 às 11h00 e das 13h00 às 17h00

Sábado: das 8h00 às 14h00

Endereço: Av. Tiradentes, 728 - Centro - Santa Cruz do Rio Pardo - SP - CEP 18900-000

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Eletrônica, Logística, Administração, Secretariado, Secretaria Escolar, Transações Imobiliárias, Eletrotécnica, Automação Industrial, Mecatrônica, Redes de Computadores, Segurança do Trabalho, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO SANTO ANDRÉ

Telefone: (11) 4941-1735 / (11) 4941-1459

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira: das 9h00 às 18h00

Sábado: das 8h00 às 12h00

Endereço: Praça Presidente Vargas, 79 - Vila Assunção - Santo André - SP - CEP 09030-325

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Eletrônica, Logística, Administração, Secretariado, Secretaria Escolar, Transações Imobiliárias, Eletrotécnica, Automação Industrial, Mecatrônica, Redes de Computadores, Segurança do Trabalho, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO SANTOS

Telefone: (13) 3232-9273

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira: das 8h00 às 13h00 e das 18h00 às 22h00 (Fechado das 13h00 às 18h00)

Endereço: Rua Campos Mello, 190 - Vila Mathias - Santos - SP - CEP 11015-010

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Eletrônica, Logística, Administração, Secretariado, Secretaria Escolar, Transações Imobiliárias, Eletrotécnica, Automação Industrial, Mecatrônica, Redes de Computadores, Segurança do Trabalho, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO SÃO CARLOS

Telefone: (16) 3374-6022 / (16) 3411-0269

WhatsApp: (16) 99740-2169

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira: das 8h00 às 12h00 e das 15h00 às 22h00

Endereço: Rua Ambrósio dos Santos, 1.081 - Planalto Paraíso - São Carlos - SP - CEP 13562-000

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Eletrônica, Logística, Administração, Secretariado, Secretaria Escolar, Transações Imobiliárias, Eletrotécnica, Automação Industrial, Mecatrônica, Redes de Computadores, Segurança do Trabalho, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO SÃO JOSÉ DO RIO PRETO

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira: das 8h00 às 20h00

Sábado: das 8h00 às 12h00

Endereço: Rua Santo Agostinho, 312 - Vila Nossa Senhora da Paz - São José do Rio Preto - SP - CEP 15025-220

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Eletrônica, Logística, Administração, Secretariado, Secretaria Escolar, Transações Imobiliárias, Eletrotécnica, Automação Industrial, Mecatrônica, Redes de Computadores, Segurança do Trabalho, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO SÃO JOSÉ DOS CAMPOS

Telefone: (12) 3922-9360 / (12) 3911-5763 / (12) 3941-9948

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira: das 8h30 às 19h00

Sábado: das 8h00 às 12h00

Endereço: Rua Teopompo de Vasconcelos, 57 - Vila Adyana - São José dos Campos - SP - CEP 12243-830

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Eletrônica, Logística, Administração, Secretariado, Secretaria Escolar, Transações Imobiliárias, Eletrotécnica, Automação Industrial, Mecatrônica, Redes de Computadores, Segurança do Trabalho, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO SOROCABA

Telefone: (15) 3031-3103

Horário de Atendimento

Segunda a Quarta-feira: das 8h00 às 20h00

Quinta e Sexta-feira: das 8h00 às 18h00

Sábado: das 8h00 às 12h00

Endereço: Rua Major Manoel Ferreira Leão, 40 - Vila Leão - Sorocaba - SP - CEP 18040-410

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Eletrônica, Logística, Administração, Secretariado, Secretaria Escolar, Transações Imobiliárias, Eletrotécnica, Automação Industrial, Mecatrônica, Redes de Computadores, Segurança do Trabalho, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO VOTUPORANGA

Telefone: (17) 3423-4311

WhatsApp: (17) 99714-8080

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira: das 8h00 às 12h00 e das 14h00 às 18h00

Sábado: das 9h00 às 12h00

Endereço: Rua Denizart Vidigal, 3.620 - Chácara das Paineiras - Votuporanga - SP - CEP 15502-221

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Eletrônica, Logística, Administração, Secretariado, Secretaria Escolar, Transações Imobiliárias, Eletrotécnica, Automação Industrial, Mecatrônica, Redes de Computadores, Segurança do Trabalho, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.

#### POLO TAGUATINGA

Telefone: (61) 3037-6840

WhatsApp: (61) 3351-4511

Horário de Atendimento

Segunda a Sexta-feira: das 9h00 às 13h00 e das 15h00 às 20h00

Sábado: das 8h00 às 12h00

Endereço: QSB Área Especial, 4 - Taguatinga Sul - Brasília - DF - CEP 72015-000

Cursos autorizados: Técnico em Contabilidade, Eletrônica, Logística, Administração, Secretariado, Secretaria Escolar, Transações Imobiliárias, Eletrotécnica, Automação Industrial, Mecatrônica, Redes de Computadores, Segurança do Trabalho, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: matrículas, realização de avaliações em datas programadas, abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.