

## **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.

### **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.

### **CERTIFICADOS/DIPLOMA**

Você recebe um Certificado de Conclusão, que atesta sua participação no curso "Seja seu Próprio Coach", desde que:

- ter concluído o curso na plataforma on-line;
- esteja em dia com suas obrigações financeiras junto ao Instituto Monitor.

#### Polo Araçatuba

Telefone: (18) 3621-4101

WhatsApp: (18) 99786-3210

Horário de atendimento

Segunda a Sexta-feira - Das 8h00 às 11h30 e 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 , Emissão de atestados de matrícula, 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 14h00 às 19h00

Sexta-feira - Das 9h00 às 17h00

Sábado - Das 08h00 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, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: Matrículas , Emissão de atestados de matrícula, 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 09h00 às 12h00 (Não liberamos matrícula aos sábados)

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, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: Matrículas , Emissão de atestados de matrícula, 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

Horário de atendimento

Segunda a Sexta-feira - Das 8h00 às 18h00

Quinta-feira - Das 19h00 às 22h00

Sábado - Das 8h00 às 12h00

Endereço: Rua São Luiz, 600 - 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, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: Matrículas , Emissão de atestados de matrícula, 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

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

Serviços disponibilizados no Polo: Matrículas, Emissão de atestados de matrícula, 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) 3427-5147/3416-4517

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

Horário de atendimento

Segunda a Sexta-feira - Das 9h00 às 18h00

Sábados: Realização de avaliações em datas programadas

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, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: Matrículas, Emissão de atestados de matrícula, 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 19h00 às 21h30

Sábados: Realização de avaliações em datas programadas

Endereço: Praça Carlos Sampaio Filho, nº 120 - Centro - Penápolis - SP - CEP 16300-000.

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

Serviços disponibilizados no Polo somente para os cursos autorizados: Matrículas , Emissão de atestados de matrícula, 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 14h00 às 18h00

Sábado - Das 9h00 - 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 somente para os cursos autorizados: Matrículas, Emissão de atestados de matrícula, 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 13h00 às 22h00

Sexta-feira - Das 9h00 às 11h00 e 13h00 às 17h00

Sábado - Das 8h00 às 14h00

Endereço: Av. Tiradentes, nº 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, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: Matrículas, Emissão de atestados de matrícula, 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 ou 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, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: Matrículas, Emissão de atestados de matrícula, 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 18h00 às 22h00 (fechado 13:00 às 18:00)

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, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: Matrículas, Emissão de atestados de matrícula, 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) 3374-6022/3411-0269

WhatsApp: (16) 99740-2169

Horário de atendimento

Segunda a Sexta-feira - Das 8h00 às 12h00 e 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, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: Matrículas, Emissão de atestados de matrícula, 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 8:00 às 20:00 Sábado das 8:00 ao 12:00

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, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: Matrículas, Emissão de atestados de matrícula, 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) 3922-9360/3911-5763/3941-9948

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, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: Matrículas, Emissão de atestados de matrícula, 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, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: Matrículas, Emissão de atestados de matrícula, 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 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, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: Matrículas, Emissão de atestados de matrícula, 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 15h00 às 20h00

Sábado - Das 8h00 às 12h00

Endereço: QSB Área Especial, 8 - 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, EJA Fundamental e EJA Médio.

Serviços disponibilizados no Polo: Matrículas, Emissão de atestados de matrícula, Realização de avaliações em datas programadas, Abertura de protocolos para soluções de demandas administrativas e financeiras e Grupos de Estudos.