



AUTO coaching

A MINHA MAIOR **LIBERDADE** É PODER SEMPRE,

MAS SEMPRE MESMO

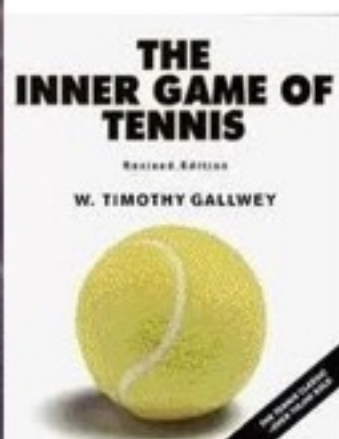
MUDAR A MINHA ATITUDE PERANTE FACTOS



A VIDA
10%
CIRCUNSTÂNCIA
90%
REAÇÃO

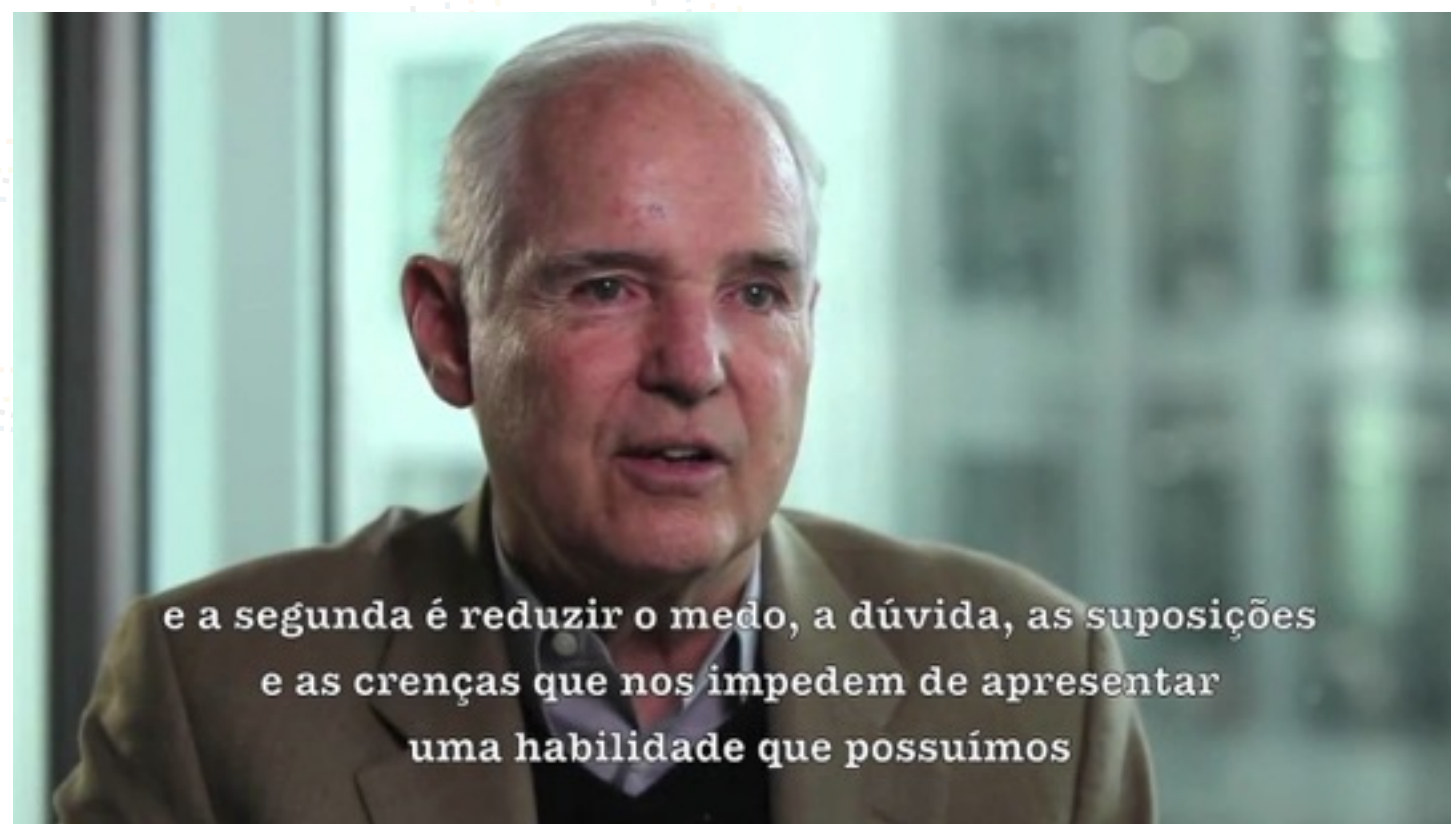
O que é o
COACHING?

A HISTÓRIA DO COACHING

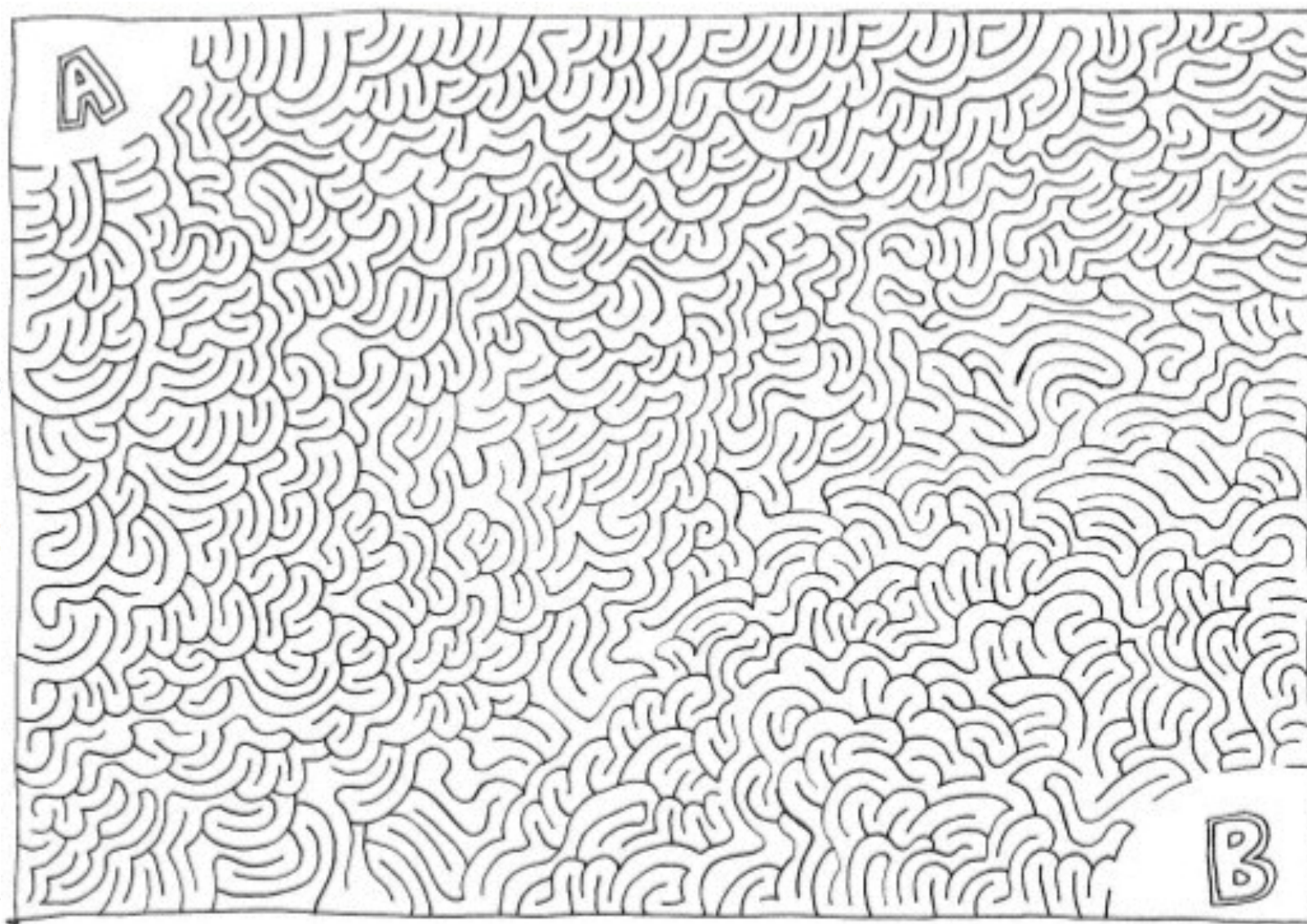


TIMOTHY GALLWEY

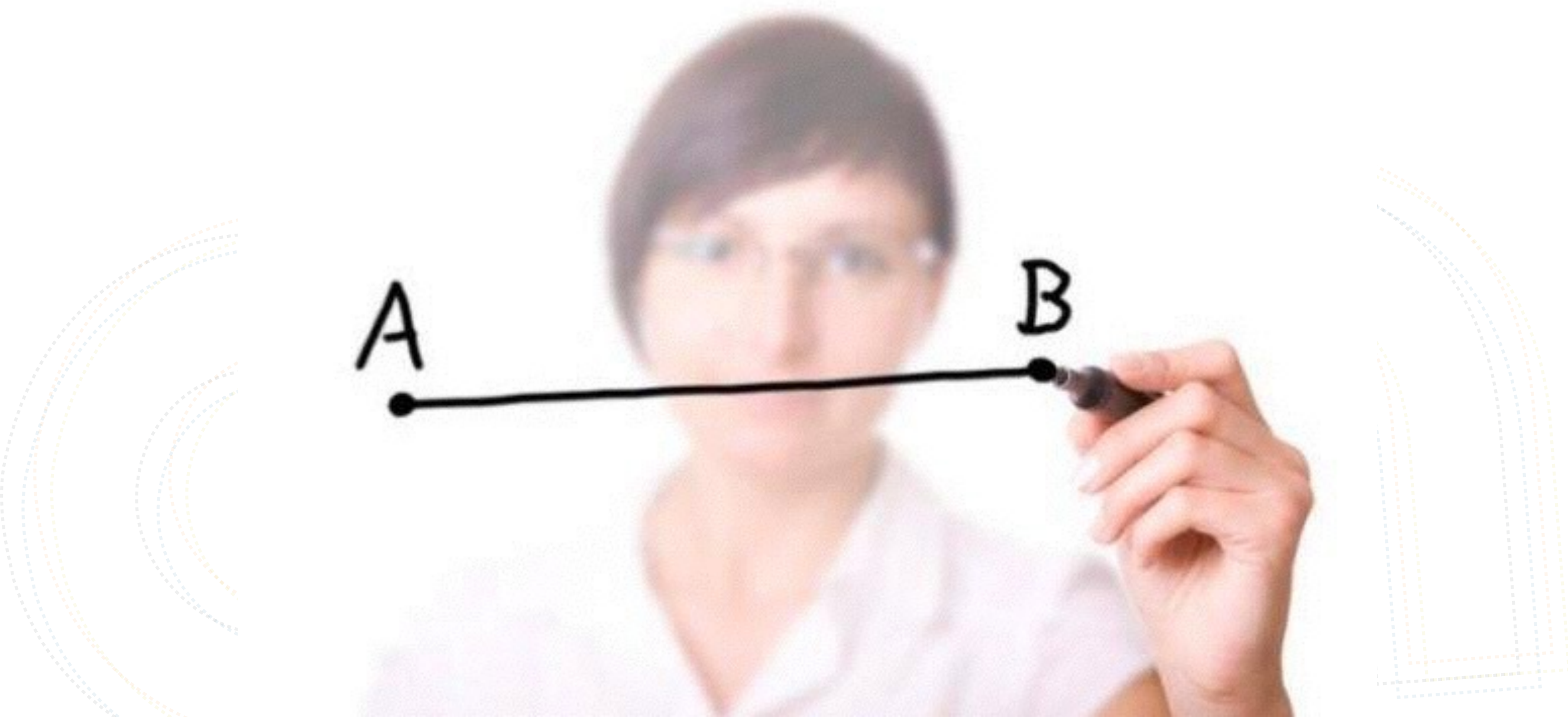
Pioneiro da psicologia aplicada ao desporto e às organizações, é o fundador do conceito de Coaching



Ponto A Ponto B



COACHING é



COACHING é diferente...

COACHING

- Foca-se no desenvolvimento da pessoa para que faça por si mesma
- Gera mudança comportamental
- Solução surge de dentro para fora
- Leva o cliente a abrir o leque de soluções para decidir qual a melhor para si



CONSULTORIA e outras TERAPIAS

- Traz respostas objetivas
- Gera alterações processuais
- Solução vem de fora
- Identifica o ponto crítico e apresenta as soluções
- paciente é ajudado a resolver situações passadas, relacionadas com sofrimento
- ajuda um paciente disfuncional a ser funcional



Princípios e Pressupostos do Coaching

O Coach tem as perguntas

O cliente tem as respostas

Não existe fracasso - apenas feedback

Se ainda não alcançou uma meta isso significa apenas que: ainda não alcançou a sua meta

Para se desenvolver tem que AGIR

O mesmo comportamento leva ao mesmo resultado

Os recursos que precisamos estão dentro de nós

Não existem pessoas sem recursos, apenas estados mentais sem recursos

Cada um faz o melhor que pode

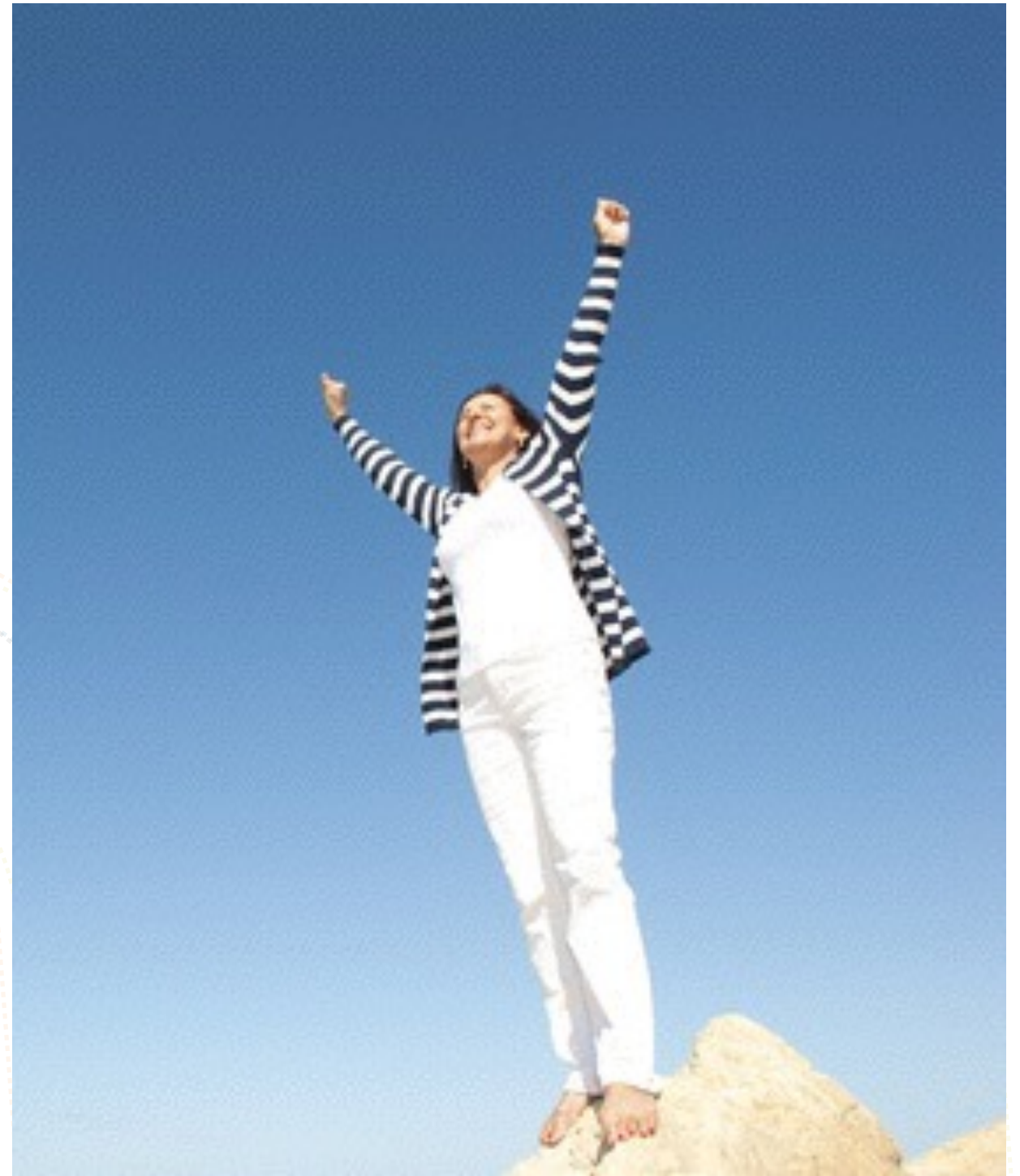
Faria diferente... com outro nível de conhecimento ou desenvolvimento

Cada pessoa cria a sua própria realidade

Os mapas mentais que criamos limitam-nos mais do que qualquer dificuldade real do mundo externo

Benefícios do COACHING

- Maior autoconfiança
- Foco na solução e superar obstáculos
- Relacionamentos mais harmoniosos e significativos
- Confiança em relação às metas e valores
- Maior equilíbrio e serenidade
- Mais determinação e energia
- Melhor qualidade de vida
- A pessoa vai-se tornando na pessoa que verdadeiramente quer ser



As etapas do Processo de COACHING

- Olhar o presente
- Focar uma meta no futuro
- Definir um plano de ação
- Identificar e desenvolver os recursos necessários
- Agir e alcançar o resultado



Transformar SONHOS...



em OBJETIVOS!



Que **competências**
precisa de ter?

Qual é o seu **PROPÓSITO**?

Para que quer isso?

Porque quer isso?

Quais os obstáculos
que poderão surgir?

De que competências
precisa para os
ultrapassar?



O que faz **atualmente**
para contribuir para
o seu propósito?



Qual o **impacto** do seu
objetivo nos outros?

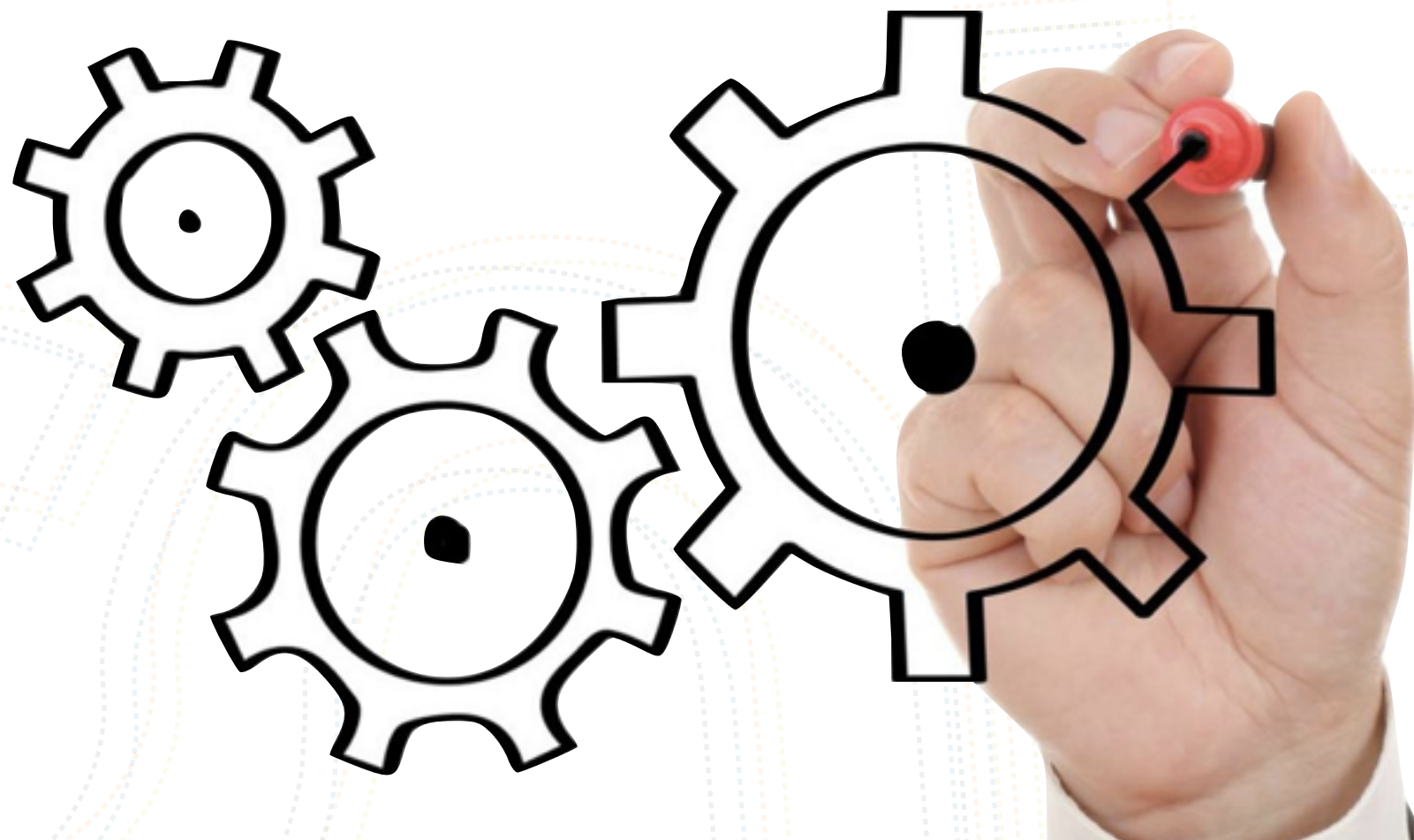
PENSAMENTO SISTÊMICO

Cada indivíduo
é um sistema...

...que faz parte de
outros sistemas



PONTO DE ALAVANCAGEM



PIRÂMIDE DO SUCESSO



META PENSAMENTO

Pensamento sobre o pensamento.

Porque penso assim?

Porquê é que isso é importante para mim?

Para que serve isso?

GERA Novos Pensamentos



COACHING é

É um **processo** que tem o objetivo de **desenvolver, desafiar apoiar e capacitar** pessoas para que atinjam todo o seu **potencial** pessoal e profissional



COACHING é

**AUTO
DESENVOLVIMENTO**

14 e 15 nov

www.coachingnahora.com



AUTO coaching