



**CURSO DE FORMAÇÃO
PROFESSIONAL & SELF COACH**

GED – GUIA DE ESTUDO DIRIGIDO

Manoel Ricardo Monteiro
Brasília/DF – Turma PSC – Incompany - MPFDF-04
Abril/2018

Manoel Ricardo Monteiro

**GED – GUIA DE ESTUDO DIRIGIDO
PROFESSIONAL & SELF COACH**

Guia de Estudo Dirigido apresentado
como exigência para obtenção do título e
certificação internacional da formação de
PROFESSIONAL & SELF COACH.

Brasília/DF – Turma PSC – Incompany - MPFDF-04

Abril/2018

Agradeço primeiro a Deus pela oportunidade de fazer o curso Professional & Self Coaching, a minha família pela compreensão pelo tempo ausente e aos meus grandes amigos e amigas Turma PSC – Incompany – MPFDF-04, pela inestimável ajuda de cada um de vocês.

SUMÁRIO

1 COACHING EDUCATION.....	5
1.1 PESQUISA BIBLIOGRÁFICA	5
1.2 CONCLUSÃO PESSOAL.....	10
2 COACHING.....	11
2.1 O QUE É NECESSÁRIO NUMA SESSÃO DE COACHING.....	11
2.2 QUAIS OS ELEMENTOS NECESSÁRIOS.....	12
2.3 QUAIS AS PRINCIPAIS FERRAMENTAS.....	15
2.4 UMA BOA SESSÃO DE COACHING.....	18
3 AS PERGUNTAS SÃO AS RESPOSTAS.....	20
4 NICHOS DE ATUAÇÃO DE COACHING.....	24
5 MEU NICHOS DE NEGÓCIO DENTRO DO COACHING.....	25
6 PEER COACHING.....	29
7 CINE COACHING.....	30
7.1 CONVERSANDO COM DEUS.....	30
7.2 PODER ALÉM DA VIDA.....	32
7.3 QUEM SOMOS NÓS.....	33
7.4 A CORRENTE DO BEM.....	34
7.5 A PROVA DE FOGO.....	35
7.6 A PROFECIA CELESTINA.....	36
7.7 DUAS VIDAS.....	37
7.8 MÃOS TALENTOSAS.....	38
7.9 DIVERTIDAMENTE.....	39
7.10 COACH CARTER.....	40
8 NÍVEIS DA PIRÂMIDE DO PROCESSO EVOLUTIVO.....	41
9 AGORA SOU UM PROFESSIONAL & SELF COACH.....	44
10 MISSÃO DE VIDA.....	46
11 CURRÍCULO.....	48
12 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	49
ANEXOS.....	50
ANEXO 1 – RELATÓRIO DE PROCEDIMENTO E RESULTADOS.....	50
ANEXO 2 – DIÁRIO DE BORDO.....	60
ANEXO 3 – COACHING GROUP MAIL.....	103

1 COACHING EDUCATION

1.1 PESQUISA BIBLIOGRÁFICA

Para que este trabalho surta os efeitos esperados, nossa primeira missão é saber o que é o coaching. É fundamental para as etapas seguintes deste trabalho que o entenda de forma clara o que o processo de coaching e em que áreas ele pode ser utilizado. Visando trazer esta compreensão inicial, vamos apresentar conceitos do coaching, na visão dos melhores Institutos que tratam do assunto.

Nossa ideia é apresentar um número maior de conceitos e com isso permitir uma visão ampliada e mais sistêmica do que é coaching. Na nossa concepção, ao estudar os vários conceitos de coaching temos a possibilidade de levar ao leitor, com maior amplitude, a compreensão do que é o coaching.

Assim vamos apresentar os conceitos do que é Coaching, sob a ótica dos principais institutos de coaching existentes no Brasil. Estas entidades trazem as grandes sumidades brasileiras no assunto e discorrerão sobre o que é coaching.

Para o experiente José Roberto Marques, do IBC, o Coaching

“(…) é uma metodologia de desenvolvimento humano, em que se cria um contexto transformacional para o alcance de um estado desejado.”

“É um processo que visa aumentar o desempenho de um indivíduo, grupo ou empresa, ampliando os resultados positivos, por meio de metodologias, ferramentas e técnicas conduzidas por um profissional (coacha0 em uma parceria sinérgica e dinâmica com o cliente (o coachee).

Coaching é arte e ciência, é um conjunto de conhecimentos, ferramentas e técnicas que visam facilitar o alcance de resultados extraordinários utilizados por um profissional, denominado coach, devidamente habilitado. É uma metodologia que proporciona expansão significativa da performance profissional e produtividade pessoal. Coaching é sobre como sair de um ponto – estado atual – e chegar a outro ponto – estado desejado. Pode-se dizer que Coaching é uma ampliação de percepção sobre o mundo.

É a maior e melhor tecnologia de desenvolvimento e capacitação humana existente na atualidade e a carreira que mais cresce no mundo.

Um mix de recursos que utiliza técnicas, ferramentas e conhecimentos de diversas ciências como a administração, gestão de pessoas, psicologia, neurociência, linguagem ericksoniana, recursos humanos, planejamento estratégico, entre outras visando à conquista de grandes e efetivos resultados em qualquer contexto, seja pessoal, profissional, social, familiar, espiritual ou financeiro. **Trata-se de um processo que produz mudanças positivas e duradouras em um curto espaço de tempo de forma efetiva e acelerada.** Coaching **significa tirar um indivíduo de seu estado atual e levá-lo ao estado desejado de forma rápida e satisfatória.** O processo de Coaching é uma oportunidade de visualização clara dos pontos individuais, de aumento da autoconfiança, de quebrar barreiras de limitação, para que as pessoas possam conhecer e atingir seu potencial máximo e alcançar suas metas de forma objetiva e, principalmente, assertiva.

Na visão de José Roberto Marques o coaching é a maior e melhor ferramenta de tecnologia e desenvolvimento e capacitação humana, que utiliza técnica e conhecimentos de diversas outras ciências. Ele entende que por meio do coaching o coach pode levar o coachee de um ponto para o outro. Em outras palavras, a missão do coach é fazer com que o coachee atinga as metas desejadas.

Já para Villela da Mata & Flora Victoria, da Sociedade Brasileira de Coaching:

"Coaching é um processo que visa elevar a performance de um indivíduo (grupo ou empresa), aumentando os resultados positivos por meio de metodologias, ferramentas e técnicas cientificamente validadas, aplicadas por um profissional habilitado (o coach), em parceria com o cliente (o coachee)."

(Villela Da Matta & Flora Victoria)

Ainda para Villela & Flora, é uma assessoria pessoal ou profissional que utiliza procedimentos orientados e cientificamente validados para o atingimento de resultados superiores ou aumento da performance.

Para o Master Coach Paulo Vieira, da Federação Brasileira de Coaching

“**Coaching** é um método de autoconhecimento e desenvolvimento pessoal e profissional, totalmente voltado para a realização de objetivos. Essa metodologia prestigia a estrutura racional e cognitiva do cérebro. No processo de coaching, o primeiro passo é estabelecer a situação atual (estado atual) do cliente (coachee).

O objetivo do coaching é identificar o Estado atual, por meio de Perguntas Poderosas de Sabedoria, para chegar ao Estado Desejado, retirando fatores limitantes e criando um plano de ação. Tendo estabelecido estes dois pontos, o coach conduz seu cliente a trafegar da posição 1 (estado atual) para a posição 2 (estado desejado) por um caminho mais curto sem ser atalho.”

Note que Paulo Vieira insere no conceito de coaching o autoconhecimento, pois as respostas para todos os nossos problemas estão dentro de nós mesmos.

Já para Marcos Wunderlich, do Instituto Holos:

“O que mais recomendo é entender o coaching como um processo dinâmico, que tem diretrizes e finalidades próprias, mas cuja eficácia depende muito mais da capacidade intuitiva e adaptabilidade ao momento do que aplicar ferramentas como se o coaching fosse um processo rígido ou estático.”

Além disso, para o Instituto Holos,

O coaching é um processo de orientação de pessoas e de equipes em busca de resultados, seja no âmbito profissional ou pessoal. É exercido pelo coach – aquele que conduz o processo – para o cliente, chamado de coachee.

O coaching é um processo de descobertas do próprio coachee voltado para a sua realidade e seu futuro. O coach procura ativar a capacidade da própria pessoa de buscar respostas para as suas questões e a orienta à autodescoberta e interatividade. É importante esclarecer que coaching não é psicoterapia nem consultoria.

A essência do coaching é ajudar a pessoa a mudar orientando-a a caminhar em uma nova direção.

O coaching é sobre aprender com as experiências, liberar o potencial e maximizar a sua performance e, ainda, superar obstáculos com elegância. É também sobre produzir mais e trabalhar menos e ajudar a pessoa a realizar além do que ela pensa que pode.”

Já para Sullivan França, da Sociedade Latino Americana de Coaching – SLA Coaching:

“O termo *coaching* é uma palavra em inglês que define um processo de desenvolvimento humano em que um instrutor ajuda o seu cliente a potencializar os resultados positivos na vida pessoal e profissional.

Por ainda ser uma área não tão difundida no Brasil, é comum que as pessoas não saibam **o que significa coaching** ou até confundam sua definição com autoajuda, terapia, mentoring e até mesmo com consultoria. No entanto, é necessário saber que se trata de um processo com foco 100% em solução e que visa apoiar a pessoa que busca um desenvolvimento seja, com foco pessoal ou profissional.”

Para o Fundador da Associação Brasileira de Coaching – ABRACOACHING, Bruno Juliani:

“O Coaching por si só é um método construído sob diversas disciplinas. Ele une exercícios de Consultoria, Terapia, Psicologia, Estratégias Neurocientíficas – o que torna o Coaching tão amplo e poderoso que pode ser um desafio exercer controle sobre ele. É uma metodologia de Desenvolvimento Humano que poucos compreendem, mas que gera resultados que qualquer um pode enxergar.

As pessoas acordam todos os dias desejando resultados específicos e não sabem como alcançá-los. O Coaching existe para mudar vidas, mas é completamente errado um Coach explicá-lo tecnicamente para chegar à mudança. Porque as pessoas não o conhecem e não sabem como começar a conhecê-lo.

“Levar a pessoa do ponto A para o ponto B” mostra algo pequeno e limitado, diante do poder de transformação que o Coaching pode causar. Pois o Coaching é um plano de desenvolvimento que levará a pessoa a um estado desejado, otimizando os conhecimentos, habilidades e atitudes que ela possui. Prepará-la para chegar lá é tornar a pessoa que ela precisa ser para fazer acontecer o que ela deseja ter. Pois a transformação do Coaching é sustentável. Ao contratar um Processo de Coaching, não se deve comprar uma meta ou uma realização específica. Ela adquire uma jornada.”

Para a International Coaching Federation:

“*Coaching* é a parceria entre coach (profissional) e coachee (cliente), em que acontece um processo estimulante e criativo que inspira e maximiza o potencial pessoal e profissional do cliente.”

1.2 CONCLUSÃO PESSOAL

Com vistas a proporcionar um maior entendimento do que é Coaching, apresentamos no tópico anterior os diversos conceitos de Coaching, na visão do Instituto Brasileiro de Coaching - IBC, nas palavras de José Roberto Marques; da Sociedade Brasileira de Coaching - SBCoaching, Villela Da Matta & Flora Victoria; do Master Coach Paulo Vieira da Federal Brasileira de Coaching – Febracis; do Presidente do Instituto Holos, Marcos Wunderlich; de Sullivan França – Presidente da Sociedade Latino Americana de Coaching – SLAC e por fim de Bruno Juliani, Fundador da Associação Brasileira de Coaching – ABRACOACHING.

Embora cada um dos estudiosos tenha conceituado o que é coaching, percebemos que não há grandes divergências quanto ao significado do que é coaching. Ao contrário, notamos que na verdade existem mais pontos convergentes que divergentes em todos os conceitos. Vejamos.

Em todos os conceitos deparamos com palavras como: métodos, ferramentas, técnicas, metodologia, processo.

Ademais, todos concordam com o coaching tem a função de levar o coachee do ponto em que ele se encontra para o ponto que ele deseja.

É consenso também que o coaching desenvolve e capacita pessoas que tem um ponto de melhoria e desejam superá-lo por meio do processo de coaching.

O que pudemos perceber é que alguns utilizam sistemas, metodologias ou maneiras diferentes para se chegar ao mesmo objetivo, qual seja, levar o coachee do ponto 1 para o ponto 2.

Por exemplo, José Roberto Marques, do Instituto Brasileiro de Coaching – IBC, adota a metodologia F.A.S.E.R., significa FOCO (Coach e Coachee tem de estar completamente focados no processo, AÇÃO (Só existe aprendizado e mudança se houver ação. A ação é disparada pelas tarefas do processo de Coaching), SUPERVISÃO (Mensuração e Sentimento – No processo tem que existir feedback e supervisão, com mensuração a todo momento. Necessita de conexão, sentimento, sensações), EVOLUÇÃO CONTÍNUA (O processo só fornece resultados extraordinários se o cliente evoluir de maneira contínua. Ousar fazer diferente) e RESULTADOS (Coaching só é Coaching se tiver resultados).

Já Paulo Vieira, da Federação Brasileira adota o método CIS ou Coaching Integral e Sistêmico, “Conhecido como o maior curso de Inteligência Emocional da

América Latina, é um método cientificamente comprovado capaz de eliminar os obstáculos emocionais e te ajudar a alcançar todas suas metas e objetivos.”

De acordo com este método, nossa vida é composta de 11 pilares: emocional, espiritual, parentes, filhos, conjugal, social, saúde, servir, intelectual, financeiro e profissional.

Assim podemos concluir que o processo de Coaching, em sua essência, é único e tem objetivos comuns, podendo apresentar variações quanto ao método utilizado para alcance das metas e objetivos.

2 COACHING

2.1 O QUE É NECESSÁRIO NUMA SESSÃO DE COACHING

De acordo com o Master Coach Senior e Trainer, José Roberto Marques, em uma sessão de coaching é composta de 7 passos: Conexão; Introdução/Apresentação; Estado Atual; Estado Desejado; Aprendizados; Conclusão e Desconexão.

Para isso é necessário que haja um Coach e um Coachee, que entre eles haja uma Conexão, por meio da qual surgirão vínculo e confiança, e com eles o rapport, ou seja uma sincronização que permite que seja estabelecida uma relação harmônica entre Coach e Coachee. Em outras palavras, é misturar o que está separado, o que era dois se conecta, transformando-se em um.

Já na Introdução e na Apresentação, é quando se forma o acordo e o Coaching Education. Nesta etapa se estabelece a forma de trabalhar e a forma de proceder durante as sessões.

A terceira etapa consiste no Estado Atual. Aqui se define o tema da sessão, ou seja o que será trabalhado naquele dia. Além disso, faz-se uma reflexão por meio de perguntas poderosas, tais como: Onde você quer chegar ao final do processo de Coaching? O que o trouxe até aqui?

A quarta etapa é o Estado Desejado, ou seja, onde o Coachee pretende chegar? Qual sua meta ou objetivo? Aqui é o momento da tomada de consciência, e que se inicia o processo de desenvolvimento, de reflexão, preparatório para a ação.

A quinta etapa é a dos Aprendizados, nesta fase o Coachee atinge um nível de consciência e decisão que ao final da sessão podemos fazer pergunta do tipo: Por que valeu a pena o encontro de hoje? Ou, de quais assuntos você ainda quer falar?

A sexta etapa é a Conclusão ou Recapitulação, aqui avaliamos as ações, os resultados e as transformações. O Coach deve plantar ideias e passar tarefas.

A sétima e última etapa de uma sessão de Coaching é a Desconexão. Nesta fase trabalhamos especialmente o comprometimento e a manutenção. Separamos o que estava misturado. O que era um, volta a ser dois. Antes disso, marcamos o próximo encontro e fazemos a desconexão.

2.2 QUAIS OS ELEMENTOS NECESSÁRIOS

Em regra, os elementos necessários em uma sessão de Coaching são: foco, ação, sentimento/sensação, evolução contínua, e resultados. É o que José Roberto Marques chama de Metodologia F.A.S.E.R.

E no quesito Foco entende que tanto o Coach, quanto o Coachee devem estar completamente focados no processo. Que durante a sessão as atenções devem estar completamente voltadas para o processo, sem nenhum tipo de interferência. Da ação e do cumprimento das tarefas virão o aprendizado e a mudança. A supervisão, que compreende a mensuração e o sentimento, deve ser realizada com base no feedback e conexão, para que seja possível captar os sentimentos e sensações reais do Coachee. Já a evolução contínua e os resultados, um depende do outro, pois quanto maior for a evolução do Coachee, melhores serão os resultados. Para isso, é fundamental que o Coachee busque evoluir de maneira contínua e que o Coach seja o seu grande incentivador e condutor do processo de coaching, pois só é coaching se tiver resultados.

O Coaching Thiago Bento, incluiu 02 (dois) novos elementos à Metodologia F.A.S.E.R. de José Roberto Marques, o Comprometimento e a Intenção Positiva. Ele entende que “O cliente precisa estar comprometido com o processo, com seus objetivos e com o resultado que pretende alcançar.” Além disso, considera que na Intenção Positiva “O processo é algo que traz transformação positiva. Para toda ação e meta, deve haver intenção positiva, o bem para si e para o campo a sua volta. Além disso, falar para o coachee que de tudo o que foi falado deve-se apenas considerar a intenção positiva das palavras e dos gestos do coach.”

Além de incluir dois novos elementos considerados essenciais em uma sessão de coaching, Tiago Bento considera ser muito importante também um local seguro; ouvir na essência, suspender todo e qualquer julgamento; a ressignificação, o rapport; o acordo; a ética e a confidencialidade; a mensuração de resultados; o feedback; assim como a utilização de ferramentas e perguntas poderosas.

Com isso podemos concluir que, ao menos entre estes dois autores, há uma concordância quanto a essencialidade dos seguintes elementos: Foco, Ação,

Supervisão, Evolução Contínua e Resultados, como sendo indispensáveis em uma boa sessão de coaching.

2.3 QUAIS AS PRINCIPAIS FERRAMENTAS

Para a realização do Coaching é necessária a utilização das ferramentas, pois é por meio delas, das técnicas e métodos que se faz o processo de Coaching. Na opinião de José Roberto Marques, como veremos a seguir:

“Podemos dizer que as ferramentas são recursos palpáveis, de aplicabilidade, como testes, perguntas, gráficos, formulários, fichas de planejamento e alguns tipos de dinâmicas, que visam coletar informações importantes que contribuam para o processo de Coaching, bem como gerem reflexões e mudanças no coachee. Além disso, temos as ferramentas que mensuram comprometimento, resultados e evolução do coachee durante o processo de Coaching.”

As ferramentas são vitais na identificação do perfil comportamental, de autoconhecimento, de estado desejado, de planejamento da jornada e a definição de mudanças etc.

Já para o Coaching Thiago Bento:

“O processo de coaching é composto por dezenas de ferramentas, cada uma delas com a sua devida importância e aplicabilidade. Cabe ao coach identificar as melhores de acordo com as necessidades, objetivos e perfil de seu coachee, pois não existe ferramenta melhor ou pior, e sim a mais adequada para cada caso.”

Thiago Bento considera como sendo as principais ferramentas do processo de Coaching:

- **Autofeedback:** Consiste na auto-avaliação do coachee.
- **Roda da Vida:** Avaliação de Satisfação na vida em todas as áreas.
- **Sistemas Representacionais:** Mostra nossa preferência representacional (nosso sentido preferencial de receber, processar e transmitir informação), segundo a Programação Neurolinguística (PNL), são quatro: Digital, Cinestésico, Auditivo e Visual.
- **Perfil Comportamental:** Permite avaliar nosso comportamento.
- **Feedback 360° Projetivo:** Questões a respeito das pessoas que o coachee conhece, lembrando como as pessoas o veem.
- **Tríade do Tempo:** Demonstra a forma como o coachee utiliza o seu tempo.

- **Identificando Valores, Crenças, Sonhos e Missão de Vida:** O que realmente é importante, o que realmente te motiva, quais são seus valores, quais são as suas crenças e sonhos, qual a sua missão de vida.
- **Diário de Bordo:** (Modelo de Empoderamento e Aceleração de Resultados) proporciona ao coachee a possibilidade de agradecer, ressignificar, agir e perdoar diariamente.
- **Roda da Abundância:** Declarar, Solicitar, Arriscar, e Agradecer.
- **Identificando Fase da Vida:** Para identificar a fase de vida do coachee, para saber a melhor forma de trabalhar.
- **As Cinco Linguagens do Amor:** Identificação da forma de expressar e receber amor preferencial.
- **Perdas e Ganhos:** Fatores motivadores, sabotadores, ganhos e perdas.
- **Análise do Campo de Força:** Identifica as forças que impulsionam e as forças resistentes desta situação.
- **Orientação para Resultados 5W 2H:** Planejamento de resultados com 5W: What: O que será feito? Who: Quem o fará? When: Quando será feito? Where: Onde será feito? Why: Por quem será feito? E2H: How: Como será feito? Howmuch: Quanto custará?
- **Perfil de Personalidade:** Questões para identificar o funcionamento do coachee.
- **Definição de Metas:** Questionário para boa elaboração de metas.
- **Meta SMART:** Consiste em uma boa formulação de objetivos. Especificar (O que quer? Como é? Que tipo? Que lugar?), **Mensurar** (Quanto vai custar?), **Alcançável** (Como fazer isso? Quais as etapas? Como?), **Relevante** (O que isso vai proporcionar? Qual é o significado pessoal?), **Temporal** (Quando? Especificação de data).
- **Roda de Competências:** pode ser utilizada em qualquer contexto a fim de levantar quais habilidades, características, comportamentos que o coachee precisa melhorar ou adquirir para alcançar seu objetivo.

Existem várias outras ferramentas de Coaching, mas esta são as principais, ou seja, as utilizadas com mais frequência e com resultados extraordinários. As ferramentas são os meios práticos, palpáveis para a realização das sessões de Coaching, por meio delas o coach consegue avaliar, mensurar o

comprometimento e a evolução do coachee, permitindo ao coach conduzir com o processo de Coaching com maior segurança, seja substituindo ferramentas ou fazendo uso de outras mais complexas.

2.4 UMA BOA SESSÃO DE COACHING

O Coaching é um método de desenvolvimento de pessoas, levando-a do ponto atual para o ponto desejado, por meio da utilização de técnicas e ferramentas. Para se chegar ao ponto desejado, são necessárias algumas ou várias sessões de Coaching. Em regra, quanto melhores forem as sessões, melhores também serão os resultados.

Na chamada sessão zero, o coach explica para o coachee os fundamentos básicos do Coaching, avalia o que o cliente deseja e se aquele desejo dele consiste em algo que pode ser resolvido com as sessões de Coaching. Caso a necessidade do coachee esteja dentro da área de atuação do Coaching, faz-se a combinação da quantidade de sessões e de preço.

Iniciado o processo, coach e coachee passam a ter importantes papéis para que o resultado desejado possa ser atingido. Quando há entrega e comprometimento total entre as duas partes tem-se a receita perfeita para que o processo seja um sucesso. Quando isso ocorre, uma das possíveis consequências consiste na diminuição do número de sessões, ou seja, o objetivo é alcançado antes de completar a quantidade prevista de sessões.

Todavia, para que as sessões de Coaching sejam poderosas e produzam resultados extraordinários alguns elementos como dedicação, transparência, parceria, responsabilidade, comprometimento, meta, ética, confidencialidade, ação, foco no futuro, a suspensão de julgamentos e as perguntas poderosas. Embora este rol não seja taxativo, estes elementos são essenciais em uma boa sessão de Coaching.

Coach e coachee que utilizarem desses elementos em suas sessões, com certeza darão passos seguros em direção aos bons resultados, pois haverá entrega das partes na busca pelo atingimento do objetivo ou das metas, dentro de um ambiente seguro, ético e transparente. As ações devem ser voltadas para o futuro, na busca incessante pelo ponto desejado, para isso é fundamental que coach e coachee se abstenham de fazer julgamentos, que não existe certo ou errado, que seu jeito é o jeito certo.

Por fim, as perguntas poderosas consistem em outro importante elemento para uma boa sessão de Coaching, pois são elas que podem nos fazer acordar, aprender a refletir sobre questões internas e externas e como nós podemos nos

tornarmos melhores. Em seus ensinamentos, o grande filósofo Sócrates já dizia, “Conhece-te a ti mesmo”, pois somente depois que nos conhecermos realmente poderemos utilizar com sabedoria o nosso potencial. Por isso, precisamos fazer perguntas poderosas sobre “quem somos?”, “o que queremos?”, “quais meus potenciais?”, “quais minhas fraquezas?” e tantas outras. Em apertada síntese, são estes os elementos essenciais em uma boa sessão de Coaching.

3 AS PERGUNTAS SÃO AS RESPOSTAS

1. Perguntas do tipo: Como? (busca pelo processo)

1.1 Como você pode mudar esta situação?

1.2 Como você pode alterar esta realidade?

2 Perguntas do tipo: O quê? (específica e direta)

2.1 O que te motiva?

2.2 O que te estimula?

3. Pergunta para identificação de valores

3.1 Qual o valor disso para você?

3.2 Qual a importância disso para você?

4. Perguntas para a verificação de responsabilidades

4.1 O quanto você está comprometido com o seu processo para alcance dos seus objetivos?

4.2 De zero a dez, quanto você está comprometido para alcançar os seus objetivos?

5. Perguntas para avaliação do comprometimento

5.1 Até onde você abriria mão do seu estado atual para alcançar o seu objetivo?

5.2 Quais os sacrifícios você está disposto a fazer para atingir o seu objetivo?:

6. Perguntas do tipo: Qual?

6.1 Qual outro caminho você teria para seguir?

6.2 Qual alternativa você teria para escolher?

7. Perguntas do tipo: Quando (especifica tempo e prazo)

7.1 Quando você notou suas transformações?

7.2 Quando você observou suas mudanças?

8. Perguntas do tipo: Onde (local)

8.1 Onde pretende aplicar esses novos conhecimentos?

8.2 Onde você pretende vivenciar esses novos aprendizados?

9. Perguntas do tipo: Por quê?

9.1 Por que você precisa ser assim?

9.2 Por que você precisa agir dessa forma?

10. Perguntas para levantamento de necessidades (resultados esperados)

10.1 Se a situação fosse perfeita, como ela seria?

10.2 Qual seria a situação ideal para você

11. Perguntas de congruência (questões sistêmicas que não afetam ninguém ao seu redor)

11.1 Quem estará ao seu lado?

11.2 com quem você poderá contar?

12. Perguntas para gerar responsabilidade (depende de quem. O cliente precisa se responsabilizar pela vida dele)

12.1 O que está de segurando?

12.2 O que está te impedindo?

13. Perguntas para definir a segmentação do objetivo

13.1 O que fazer hoje para ir em direção ao seu objetivo?

13.2 Quais ações devem ser feitas hoje para alcance do objetivo amanhã?

14. Perguntas para levantamento de recursos (estimule o cliente a viajar em um estado emocional fortalecedor)

14.1 O que pode te inspirar

14.2 O que você pode fazer para te motivar?

15. Perguntas para mudança do estado emocional

15.1 Quão bem você ficará alcançando o objetivo esperado?

15.2 Você já se imaginou após atingir a sua meta?

16. Perguntas para estimular a ação (crie números e prazos)

16.1 De hoje até a próxima sessão, qual será sua ação?

16.2 O que você pode fazer entre uma sessão e outra para alavancar o processo de coaching?

17. Perguntas para gerar esclarecimento (o coaching entra na cabeça do cliente e questiona extremamente o cliente)

17.1 Poderia ser mais claro?

17.2 Você poderia me explicar isso melhor?

18. Perguntas para gerar opções (opções mais inteligentes para obter resultados)

18.1 Como podemos virar o jogo?

18.2 O que você pode fazer para que o resultado seja diferente?

19. Perguntas para desafiar paradigmas (desafiar crenças limitantes e mostrar como atuar bem quando estamos jogando)

19.1 O que seu melhor amigo de infância sugeriria que você fizesse?

19.2 O que a pessoa que mais gosta de você lhe recomendaria fazer diante de uma situação dessa?

20. Perguntas para encontrar limitações

20.1 Quais seus verdadeiros obstáculos?

20.2 O que te impede fazer isso?

21. Perguntas para manter a aprendizagem

21.1 Como você irá praticar essas habilidades em outras áreas de sua vida?

21.2 Como o processo de Coaching pode alterar para melhor as várias áreas de sua vida?

22. Perguntas para avaliar o progresso (nessas questões, o cliente percebe o quanto você se preocupa com o progresso dele)

22.1 Qual foi sua evolução esta semana?

22.2 Ao longo deste período, você percebeu alguma evolução? Qual?

23. Perguntas para oferecer apoio (participar do processo se mostrando amigo e parceiro)

23.1 O que você acredita que eu poderia fazer, além do que estou fazendo, para que você consiga alcançar sua meta mais rapidamente?

23.2 Se você pudesse me pedir algo para potencializar o seu desenvolvimento, o que você me pediria?

24. Perguntas para elaborar pensamentos

24.1 Existe algo mais para ser falado sobre este assunto?

24.2 Na sua opinião, o que deixou de ser abordado neste tema?

25. Perguntas desafiadoras (questões desafiam o cliente a pensar)

25.1 Você acha que agir dessa forma te isenta de responsabilidade?

25.2 Você já avaliou quais serão as consequências se você tratar esta questão desse jeito?

26. Perguntas para definição de resultados esperados

26.1 Quando você quer atingir esses resultados esperados?

26.2 Qual é o prazo que você se dá para chegar aos resultados desejados?

27. Perguntas para definição de evidência de realização

27.1 Como você vai saber que atingiu os resultados esperados?

27.2 O que precisará acontecer para você ter certeza que atingiu o ponto que gostaria?

4 NICHOS DE ATUAÇÃO DE COACHING

Antes de adentrarmos nos nichos de atuação de Coaching, vamos entender o significado de nicho quando se refere a administração, economia e marketing.

Para Paulo Júnior, do Coaching Sem Segredos “O nicho é uma porção específica do mercado, uma pequena fatia dele, contendo necessidades e desejos específicos, comportamentos específicos.”

Assim, neste capítulo conheceremos um pouco mais sobre estas parcelas do mercado que podem ser exploradas pelo Coaching. Para José Roberto Marques do Instituto Brasileiro de Coaching – IBC, “existem dois grandes nichos de Coaching com inúmeras possibilidades e ramificações.” São o Self/Life Coaching: voltado para as necessidades pessoais, no campo afetivo, familiar, nos relacionamentos interpessoais, etc. E o Executive/Business Coaching, direcionado às necessidades profissionais, como empreendedorismo, carreira, promoção, liderança etc.

Quanto aos nichos específicos os mais citados pelas literaturas são: coach de Vendas, de Carreira, de Relacionamentos, de Emagrecimento, Financeiro, de Negócios, Esportivo e Executivo. Estes são os tipos comuns de coach, ou em outras palavras, os mais procurados pelas pessoas e pelas empresas.

Todavia, existem vários outros tipos de coach, como de novos negócios, de gestores, de férias, de energia, de comunicação, de crises e transições, de adolescentes, espiritual, de emoções, de transformação, de liderança, de superação, de sucesso, de aposentadoria etc.

Conforme demonstramos acima, o profissional da área de Coaching possui diversos nichos para exercer sua profissão, podendo inclusive se especializar em uma delas, dando-lhe oportunidade de se tornar uma referência naquele assunto.

5 MEU NICHU DE NEGÓCIO DENTRO DO COACHING

O Coaching tem se mostrado algo fantástico, um verdadeiro transformador de vidas, que utiliza técnicas, ferramentas e metodologia que nos torna pessoas melhores, em todos os aspectos, pois nos ensina a perdoar, a trabalhar com nossa espiritualidade, a conhecer nossas potencialidades e nossos pontos de melhoria.

A competitividade é uma das marcas deste século, seja entre empresas ou entre pessoas, estamos sempre competindo. Se você ou sua empresa precisa se destacar, fatalmente será necessário fazer diferente, mais e melhor do que os seus concorrentes fazem. É aí que entra o Coaching.

Emponderado pela metodologia, técnicas e ferramentas o profissional coach conduzirá o coachee (ou sua empresa) a alcançar o estado de excelência, meta ou objetivo desejado. Para ter resultado diferenciado, precisamos agir de forma diferenciada, utilizando a ciência e os conhecimentos a nosso favor.

Escolher o seu nicho de negócio dentro do Coaching permite primeiro incliná-lo/la a fazer o que gosta, pois quem faz o que gosta, certamente faz melhor. Na vida, precisamos ao menos tentar fazer aquilo que nos dá prazer, que nos motiva e nos realiza, como pessoa e como profissional.

Como dissemos anteriormente, existem dois grandes nichos de Coaching, sendo que dentro destes dois ramos existem inúmeras possibilidades de ramificações. Este fato torna ainda mais ampla carreira de coach, já que poderá escolher dentro do Self/Life Coaching ou do Executive/Business Coaching a área que mais lhe atraia.

Embora a área de abrangência do Coaching seja muito ampla, como mencionamos aqui, e por eu ter afinidade com várias dessas áreas, eu não devo atuar em apenas uma delas, conforme demonstrarei a seguir.

Apesar dos especialistas recomendarem que não fiquemos presos apenas as áreas que atuamos, pois nem sempre o setor que atuamos é o que gostamos. Eis aqui um dos pontos que pode ser um dos grandes dilemas a ser enfrentado por alguns coach, fazer o que gosta ou que melhor remunera o seu trabalho?

A felicidade, a satisfação e a realização pessoal são fatores que precisam, necessariamente, serem levados em conta antes da escolha da área de atuação. Questões como fazer o que gosta, traz junto a realização pessoal e profissional fazendo com que sejamos profissionais ainda melhores.

Os especialistas também dizem que o fato de pertencermos a uma determinada área de atuação profissional, não é, por si só, fator determinante para escolhermos fazer Coaching naquela área.

Precisamos lembrar que um dos papéis do Coaching é abrir a nossa mente, é nos permitir ver um mundo que antes não conseguíamos ver, é nos tirar de onde estamos e nos levar a um lugar novo e melhor, por isso temos que vencer as nossas crenças limitantes e os nossos preconceitos.

Assim precisamos estar dispostos a experimentar coisas novas, enveredar por mundo nunca antes visitados, sem se esquecer, de se lembrar, que temos que, sempre que possível, fazer o que gostamos, o que nos realiza e nos traz felicidade.

Apesar de todas essas considerações, os meus nichos de Coaching serão, muito provavelmente, coach no serviço público, coach político e palestras sobre o tema.

Como podem perceber, não estou me limitando a uma única área e as razões para isso explicarei a seguir.

Sou Técnico Administrativo do Ministério Público da União há 20 anos, dos quais 10 anos dedicados à área de gestão, mais especificamente no cargo de Coordenador Administrativo de PRM (Procuradoria da República em Município).

Apesar de ter me graduado em Direito, após trabalhar na área de gestão de pessoas, patrimônio e recursos, bem como me especializar em Gestão Pública e em Gestão de Políticas Públicas, tomei gosto por esta área. Ao longo desses anos, foram inúmeros cursos realizados no segmento de recursos humanos, gestão de pessoas, gerência, orçamento, licitações, planejamento estratégico, dentre outros.

A cada curso que fazia passava a entender mais e a gostar mais de atuar como gestor público. Por outro lado, passei a conhecer melhor as minhas deficiências e as deficiências do setor público como um todo. Embora o setor público esteja passando por um grande processo de renovação e modernização, mais por força do tempo e da inevitabilidade de se adequar aos dias de hoje do que por força de uma política pública de estado ou por uma diretriz estatal.

Mesmo sabendo que nos últimos anos houve uma grande renovação no quadro de servidores públicos, especialmente do governo federal, ainda assim, temos consciência da dificuldade em implantar um novo sistema e uma nova cultura no serviço público. Todavia, a entrada de pessoas novas nas repartições públicas, com domínio das novas tecnologias, geralmente com mais facilidade e vontade para aprender coisas novas, tem ajudado servidores mais antigos a se mexer e a buscar atualizar-se.

Ocorre que o processo de atualização passa, necessariamente, pelo processo de visão de mundo, de como as coisas são e funcionam atualmente. No meu modo de ver, esta é uma das chaves do Coaching no serviço público. Precisamos despertar e motivar as pessoas do setor público a sonhar, a ir além, a chegar cada vez mais longe. Por outro lado, precisamos romper com a barreira do comodismo, da aparente tranquilidade que a estabilidade traz.

“A natureza das relações dentro do espaço de trabalho mudou. As formas tradicionais de autoridade de comando e controle, e de microgerenciamento estão se mostrando ineficazes. Os gerentes delegam mais e deles é exigido um repertório de habilidades que incluem o coaching, o mentorato e a capacidade de negociação. Os empregados precisam de habilidades para trabalhar dentro de ambientes fluidos e baseados em equipes, ou dentro de arranjos completamente novos de trabalho (por exemplo, teletrabalho). O trabalho perpassa cada vez mais transversalmente a organização, necessitando de novas formas de diminuição de fronteiras nos relacionamentos profissionais. Todas estas mudanças têm criado um espaço de trabalho mais “horizontal” que precisa de novas competências e novas práticas organizacionais. Algumas atividades ficaram sobrecarregadas pelo novo ambiente e exigem habilidades para lidar com o estresse, a carga de trabalho, e o equilíbrio entre trabalho e a vida privada. (COELHO, 2004 p.103)”

Por outro lado, outra área que pretendo atuar é a área do Coaching Político. Esta é outra decisão que possui as mesmas justificativas porque pretendo fazer Coaching no Serviço Público, ou seja, além de gostar muito de política estou ligado a ela na condição de presidir partidos políticos, já ter sido candidato a prefeito e atualmente ser pré-candidato a deputado estadual.

Atualmente, o eleitor não quer mais saber do político tradicional, ele busca o político gestor, administrador, empreendedor. Mas em muitos casos, não basta ao candidato ser gestor, administrador ou empreendedor, ele precisa aliar estas características ao mundo político, onde o eleitor também espera que o político seja simpático, atencioso, honesto, humano, dentre diversas outras qualidades.

Como nos ensina José Roberto Marques

“(…) despertar a comunicação não verbal de seus clientes e transformá-los em figuras mais palatáveis e ‘charmosas’ aos olhos de seus eleitores. “O eleitor tem que sentir que, quando você fala, ele é a única pessoa que importa no mundo naquele momento. Isso se conquista aprendendo a ter foco e atenção. Quando você controla o cérebro, até a postura corporal muda, fica mais amigável. Políticos precisam aprender a criar vínculos”

Por fim, outro campo de atuação pretendido é o mundo das Palestras. Diferentemente do coach no serviço público e do coach político, aqui o meu domínio sobre o tema não é tão amplo como nas outras duas áreas. Todavia, sabe-se que o principal nicho para um coach são as palestras, pois elas te dão visibilidade, te fazem conhecido, instigam as pessoas a querer saber um pouco mais, a se aprofundar em determinados assuntos.

As palestras são importantes vitrines para a venda de seus serviços enquanto coach. Em se tratando de início de carreira, é a forma mais eficaz de busca e captação de clientes. Imagina a seguinte situação, você recém formado como Professional & Self Coaching buscando clientes. Como você faria isso? Fazendo anúncios? Às vezes investindo os seus poucos recursos?

A melhor forma de fazer isso é ministrando palestras. Além de, normalmente, você está sendo remunerada para fazer aquilo, estará sob os holofotes, demonstrando para as pessoas seus conhecimentos e habilidades.

Outro fator importante, em ser coach e ser palestrante é que estas funções se complementam. Enquanto palestrante você terá visibilidade e terá mais possibilidade de vender seus serviços; e, enquanto coach, você consegue aprofundar os seus conhecimentos e além disso, demonstrar na prática o resultado daquilo que você diz em suas palestras. Em outras palavras, nas palestras você ministra teoria, no coach você demonstra em termos práticos como a teoria funciona.

6 PEER COACHING

Obs.: Os Relatórios de Procedimentos e Resultados, seguem como Anexo I.

	Coachee	E-mail
1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		
8		
9		
10		

7 CINE COACHING

7.1 CONVERSANDO COM DEUS

O filme “Conversando com Deus”, cujo título original é “Conversations with God”, constitui-se em um drama, foi lançado nos Estados Unidos da América em 2006, pelo Diretor Stephen Deutsch e tem duração de 110 minutos.

O filme narra a história de um produtor de rádio, Neale, interpretado pelo ator Henry Czerny, que após sofrer um acidente de carro, quebrou o pescoço e que apesar de muito qualificado, ao tentar retornar ao mercado de trabalho encontra sérias dificuldades.

Sem ter como se sustentar de forma decente, passa a morar na rua, mais especificamente em uma barraca na praça com outros mendigos. Durante aquele período ele enfrenta situações que antes nunca tinha imaginado passar, como recolher resto de alimentos em cestos de lixo de restaurante para se alimentar.

Após muita procura, um certo dia foi contratado por uma rádio como DJ, e aos poucos a vida de Neal começa a tomar um novo rumo. Ocorre que, logo depois, a rádio abre falência e ele retorna novamente à rua da amargura.

Descrente com a vida, Neal começa a questionar a existência de Deus na vida dele. A partir de então ele começa a se conectar com Deus e começa a receber supostas respostas para suas perguntas. Ele passa a anotar tudo que a voz lhe revela e não demora até ele transformar aquelas anotações em um livro, que se tornou um grande sucesso e a vida Neale sofre uma transformação e o leva a um patamar superior ao de sua época como produtor de rádio.

O filme aborda vários aspectos do Coaching. Após sofrer o acidente e encontrar dificuldade para sua recolocação no mercado de trabalho, Neale começa a questionar a existência de Deus e inicia o processo de reflexão e busca de sentido e de respostas para a vida.

O personagem descobre que nós nunca estamos prontos. O processo de evolução não nos deixa ser um ser acabado, que precisamos valorizar mais as pessoas que nos conectam, como enfermeiras, bombeiros, professores. Traz à tona as sensações do medo e do amor.

Nos faz refletir que é a mente pacífica que surgem as grandes ideias, que Deus quer para nós o que nós queremos para nós. Que não podemos ter tudo, mas

quando queremos e buscamos quase tudo fica acessível. Que as coisas na vida dependem das escolhas que fazemos, que Deus está sempre conosco, basta que saibamos buscá-lo e vê-lo.

7.2 PODER ALÉM DA VIDA

É um drama, americano, do autor Dan Millman, lançado em 02 de junho de 2006, dirigido por Victor Salva e Shalimar Reodica. Dan Millman é representado pelo ator Scott Mechlowicz e Sócrates pelo ator Nick Nolte.

O filme foi baseado em fatos reais e narra a vida de um jovem ginasta, Dan Millman, que possui pais ricos e lhe davam uma vida de muito conforto, festas, amigos e mulheres.

Sua vida muda completamente ao conhecer Sócrates, interpretado pelo ator Nick Nolte, que o faz refletir, tirando-o daquela zona de conforto que ele se encontrava e fazendo-o ver existia muito mais coisas além daquela vida que ele levava, uma vida egocêntrica e apegada as coisas materiais.

Após o acidente, Sócrates o faz imergir numa viagem dentro de si mesmo, o faz pensar e agir no presente, pois tudo o que temos é o agora.

Uma das lições de Sócrates a Dan foi de que “a primeira percepção do guerreiro é que você não sabe”. E este é um dos pontos mais importantes no Coaching, pois o coach explora exatamente este aspecto do coachee, que acha que não sabe, que não pode, que não tem as respostas, mas com o uso da metodologia, técnicas e ferramentas o coach vai demonstrando para o coachee que tudo que ele precisa está dentro dele, e que ele é sim capaz. Foi o que aconteceu com Dan, que após um grave acidente, mostrou para si e para os demais que ele poderia voltar a competir em alto nível. E conseguiu.

Retornando a questão do agora, do presente, o filme aborda com muita objetividade a importância da jornada, quando Sócrates leva Dan para conhecer um lugar maravilhoso e ao chegar ao local ele não viu nada de extraordinário. Precisamos apreciar a jornada, o que estamos vivendo hoje, o caminho para chegarmos ao amanhã. Em outras palavras “ a felicidade está na jornada, não no destino.”

7.3 QUEM SOMOS NÓS

O filme “Quem somos nós” foi lançado em 23 de abril de 2004, pela Phoenix, tem direção de Willian Arntz, Betsy Chasse, Mark Vecente, e conta a história de fotógrafa surda, Amanda, interpretada por Marlee Matlin, que busca respostas para a vida e para a existência.

Trata-se de um documentário, com pitadas de animação e ficção, que aborda física quântica, espiritualidade, metafísica, psicologia, Deus, linguagem, a força do pensamento, pensamento mágico, a gênese, dentre outras coisas.

O filme busca respostas do tipo: quem somos? De onde viemos? Para onde vamos? Neste ponto podemos fazer uma analogia do filme “Quem somos nós” e seus questionamentos com a maiêutica socrática.

Precisamos lembrar que a base filosófica do Coaching vem das reflexões de Sócrates. Ao criar a ilustre frase: “Conhece-te a si mesmo”, Sócrates instiga a busca pelo autoconhecimento, a entender quem somos.

Para Sócrates os frutos da alma são o saber, e ele queria que as pessoas buscassem o saber que sai da alma, pois para ele é na alma que reside todo o saber do ser humano. A partir daqui podemos traçar um paralelo entre a teoria maiêutica de Sócrates, o filme e o Coaching.

Pois o Coaching busca, a partir do coach e suas perguntas poderosas, “parir” o saber que está dentro do coachee. Na teoria socrática, um aprendiz também precisa ter um sábio que o auxiliará no processo de gestação de suas ideias. No filme temos a lição de “o que está acontecendo dentro de nós criará o que acontece fora de nós.”

O filme traz uma mensagem clara, quando aborda as experiências do Sr. Emoto sobre a água que: Os pensamentos podem mudar totalmente o corpo. Se a realidade é a possibilidade mental, eu posso alterá-la; a realidade não está em nossa frente, nós é que a construímos, que a colocamos ali. Pense diferente e acontecerá diferente; eu crio minha própria realidade! Isso é a essência do Coaching, você quer, você pode.

7.4 A CORRENTE DO BEM

A corrente do bem é um filme americano, produzido em 2000, dirigido por Mimi Leder, e que tem nos atores Kevin Spacey, que interpreta Eugene Simonet e Haley Joel Osment, que faz o papel de Trevor McKinney, seus principais personagens.

Simonet é um professor que calejado da velha metodologia de lecionar, tenta no primeiro dia de aula instigar os seus alunos lançando uma ideia nova. Na verdade o professor queria ver o efeito prático daquilo que fazia. Assim lançou um desafio para que cada aluno pudesse criar a “corrente do bem”, que consistiria em cada pessoa que fosse ajudado, deveria ajudar outras três pessoas, com o jogo chamado “passe adiante.”

Convicto de que aquela era uma boa ideia, Trevor leva adiante o desafio de Simonet. Sua primeira tentativa consiste em ajudar um mendigo (Jerry), chegando ao ponto de levá-lo para sua casa. A segunda pessoa ajudada por Trevor foi o próprio professor, a quem procurou aproximá-lo de sua mãe para que ambos pudessem namorar. Por fim, um amigo da escola que era viciado em drogas.

A maior premissa do filme “A corrente do bem” é nos levar a pensar em fazer coisas relevantes, que tenham significados em nossas vidas, precisamos transformar. Precisamos tentar mudar o mundo a partir de nossas ações, e sem pensar em retribuição.

Observe que o desafio lançado pelo professor Simonet foi grandioso, consistia em pensar em uma ideia para mudar o mundo e a colocar em ação. É exatamente essa a ideia central do Coaching, mudar o mundo fazendo com a mudança inicie em cada um de nós. Ai, aquilo que parecia pequeno, quando feito na forma de corrente, eu recebi o bem, eu vou repassar o bem a outras pessoas, faz com que criemos de fato “A corrente do bem.”

As reflexões e as ações sugeridas pelo professor Simonet são semelhantes as perguntas poderosas do Coaching e das ações propostas para que o coachee evolua do ponto A para o ponto B.

7.5 A PROVA DE FOGO

O filme “A prova de fogo”, dirigido por Alex Kendrick, é um drama lançado em 2008 nos Estados Unidos da América, cujos principais personagens são, Caleb Holt, interpretado por Cameron e sua esposa Catherine Holt, interpretada por Erin Bethea.

Caleb é um bombeiro reconhecido pelo sua dedicação e empenho à sua profissão. É admirado pelo colegas de trabalho e pela população da cidade. A dedicação que tem com o trabalho, não é a mesma dispensada a sua esposa Catherine, que reclama da falta de atenção e de tempo do marido.

Com o casamento em crise, Caleb mergulha no trabalho, na internet e no propósito da compra de um barco. Estes fatos irritam sobremaneira Catherine, que, sem a devida atenção do marido, começa a buscar apoio em suas amigas e no médico Gavin Keller do hospital onde ela trabalha.

Por não suportar mais o descaso e a falta de atenção de Caleb, Catherine entra com o pedido de divórcio. Ao tomar conhecimento da relação conflituosa do filho com a esposa, o pai de Caleb propõe que ele faça “o desafio do amor”, que consiste em uma ação positiva, carinhosa e/ou atenciosa por parte de Caleb durante os próximos 40 dias.

Passada mais da metade do desafio do amor e os resultados ainda não eram visíveis. Após chegar a sessão de número 40 sem resultado efetivo, Caleb resolve continuar com o desafio por conta própria, até que ambos descubrem o grande amor que sentem um pelo outro.

Traçando um paralelo, no Coaching o coachee também está em busca de algo e que para conseguir alcançar este algo é necessária muita perseverança, muito força de vontade e muita resiliência.

No filme percebemos que o pai de Caleb atua como um verdadeiro coach auxiliando o seu coachee (Caleb) a atingir o seu objetivo na vida conjugal. O coach fez uso de uma poderosa ferramenta (o desafio do amor) e de perguntas poderosas.

7.6 A PROFECIA CELESTINA

O Filme “A Profecia Celestina” consiste em uma aventura, dirigido por Armand Mastroianni, é uma produção americana, lançada mundialmente em 2006. O ator Matthew Settle, interpreta John Wodson, um professor de história que após ser demitido vê sua vida virar do avesso quando aceita o convite para ir ao Peru para estudar um manuscrito encontrado na selva peruana e contem nove profecias que precisam ser decifradas.

Após conhecer um guia turístico de nome Wil e ser perseguido por policiais corruptos, John embrenha na floresta peruana em busca no nono pergaminho que pode nos mostrar a onde tudo isso nos leva.

Cada pergaminho corresponde a um insight. Os insight's correspondem a uma das fontes do Coaching, momento em que o coachee recebe uma luz, uma inspiração ou encontra a solução para um problema.

O filme relata que o primeiro insight é o despertar, caracterizado pelas coincidências súbitas e pelos de sincronicidade. Em seguida passamos pelo estado da consciência, e percebemos que o que parecia coincidência é, na verdade, ocorrência histórica significativa. Depois passamos a ver o universo como uma energia dinâmica, cujo principal substrato é a física quântica. A quarta visão trata do rompimento da ligação interior do ser humano com essa energia. Quando isso ocorre as pessoas se sentem fracas e inseguras. O quinto insight diz respeito a nossa ligação interior com energia divina. Quando conseguimos nos conectar com essa energia aumentamos nossos sentidos, percepções e sentimentos. O sexto pergaminho é uma espécie de continuidade do quinto, mas em outro nível, uma vez que quanto mais tempo permanecemos conectados, mais valor damos a estar ligados. O sétimo ponto nos conscientiza de que as coincidências na verdade correspondem ao caminho para realização de nossa missão. A oitava etapa consiste em nos conscientizarmos de que a maioria das sincronicidades são percebidas por meio das mensagens que outras pessoas nos trazem, e que se tivermos uma nova ética espiritual para com outras pessoas, isso estimulará essa sincronicidade. Por fim, o nono insight, é uma pergunta poderosa, nos questionando, se vivermos as oito visões, como se dará a evolução? Há que se considerar que à medida que a sincronicidade aumenta, aumenta nosso nível de vibração de energia.

7.7 DUAS VIDAS

“Duas Vidas” é um filme que mistura comédia, família e fantasia. É um filme americano, lançado em junho de 2000, dirigido por Jon Turteltaub e protagonizado pelo competantíssimo Bruce Willis no papel de Russ Duritz e por Spencer Breslin, no papel de Rusty Duritz.

O filme conta a história de um consultor de imagem, Russ, que se encontra com ele mesmo quando tinha 8 anos de idade. A partir desse encontro a vida de Russ muda completamente, uma vez que ele era um misto de um cara durão, estressado e insensível. Dava pouco valor as questões emocionais, sentimentais e afetivas.

Quando Russ encontra com Rusty, ele entra em parafuso, a ponto de ter ido em busca de ajuda especializada com uma psiquiatra. Ocorre que ele percebeu que não poderia continuar fugindo do seu passado, ao contrário, ele precisava enfrentá-lo, seja o que fosse que teria pela frente. No início relutou em aceitar que aquele garoto cheio de “defeitos”, especialmente para um consultor de imagem, fosse ele mesmo.

Russ carregava consigo alguns traumas de infância, como ter contribuído para a morte de sua mãe; de ser um garoto gordinho; por apanhar dos colegas na escola; de se considerar um garoto feio e mal sucedido até chegar a faculdade. Por estas razões ele evitava o seu passado.

Vamos às relações do filme “Duas vidas” com o Coaching. Em primeiro lugar, precisamos deixar claro que Russ Duritz é um consultor de imagem e não um coach. Como consultor de imagem ele diz às pessoas o que fazer e o que não fazer, coisas que um coach não faz.

Há no filme um processo de resignificação muito forte com Russ, que revendo várias partes de sua vida, passou a dar-lhes nova interpretação e com isso se livrando de um trauma. Outro ponto que merece destaque é fato de dele se perdoar com relação a morte de sua mãe e o fato de ter perdoado o pai, por entender que ele ficou transtornado quando percebeu que sua esposa iria morrer e ele não sabia como cuidaria de seus filhos.

7.8 MÃOS TALENTOSAS

O filme “Mãos talentosas” é um drama, lançado em 2009, nos Estados Unidos da América, que teve a direção de Thomas Carter. O ator principal é Ben Carson, que é interpretado por Cuba Gooding Jr.

O filme narra a história de um garoto pobre e negro, criado apenas pela mãe. Em seus primeiros anos na escola Ben era um garoto com notas bem inferiores ao restante da turma, razão pela qual muitas vezes era motivo de chacota por parte dos colegas de sala.

Ao deparar com uma enorme quantidade de livros na casa de um professor para quem ela fazia faxina, a mãe de Ben decidiu que, a partir daquele dia, ele e o irmão iriam todos os dias para a biblioteca pública, onde teriam que ler e fazer o fichamento de todos os livros lidos. Além disso, limitou os programas de televisão a, no máximo, dois por semana.

Traçando um paralelo do filme com o Coaching, podemos destacar os seguintes aspectos:

Embora a mãe de Ben Carson não fosse uma coach ela o auxilia como se fosse, pois é graças a ela que Ben (coachee) vai superando cada uma das etapas até se tornar o maior neurocirurgião infantil do mundo.

Desde o início a mãe de Ben o ensina a programar sua mente para pensar positivamente, dizendo-lhe coisas como “você não foi feito para fracassar”, ou “Você só tem que enxergar além do que vê” e ainda “tem um livro dentro de você”. Frases como estas estimularam Ben a sempre ir em frente e nunca desistir de seus sonhos, para isso, materializava seus pensamentos.

Outros fatores do Coaching que merecem destaque neste filme é a forma como Ben supera suas crenças limitantes, como quando pensava nos primeiros anos de escola que ele era burro e não podia aprender. De igual modo, sua autoestima que era muito baixa nos anos iniciais da escola foi aumentando à medida que ele se desenvolvia com as leituras e com melhores notas na escola. Assim Ben foi capaz de superar todos os obstáculos até atingir o ápice na vida profissional.

7.9 DIVERTIDAMENTE

O filme “Divertida mente” é um misto de comédia, animação e família, produzido em 2015, dirigido por Jonas Rivera e com roteiro de Josh Cooley, Meg LeFauve, Pete Docter, Ronnie Del Carmen.

Riley é uma garota de onze anos, que mora no estado do Minnesota e que vê sua vida se transformar repentinamente quando seu pai aceita uma oferta de emprego e toda família precisa se mudar para San Francisco.

A mudança de cidade altera toda rotina de Riley, assim como as cinco principais emoções da garota, quais sejam: alegria, tristeza, medo, raiva e nojo. Estes sentimentos são responsáveis pela estabilização ou desestabilização do estado emocional ou da inteligência emocional, pois cada memória base molda um aspecto da pessoa.

Para que a inteligência emocional possa se sobressair é importante trabalhar aspectos como o autoconhecimento, assim como é necessário desenvolver o autocontrole e a autodeterminação para poder enfrentar os problemas do dia-a-dia.

Outros passos que ajudam sobremaneira as pessoas enfrentarem a desestabilização provocada pelos problemas do cotidiano é a criação de uma visão de futuro, de modo que possamos nos desapegar do problema presente criando uma válvula de escape. De igual modo a criação de um propósito é essencial para conectar os sentimentos com as ações, pois assim fará com que tenha um sincronismo entre teoria e prática, fazendo com que aquele estado indesejado seja superado.

7.10 COACH CARTER

Coach Carter - treino para a vida, foi um filme lançado nos Estados Unidos da América em 2005, dirigido por Thomas Carter; tem roteiro de Mark Schwahn e John Gatins. O filme tem como ator principal o renomado Samuel L. Jackson, que interpreta o Ken Carter, o treinador linda dura que revolucionou a forma do time jogar basquete, mas que fez a principal revolução na forma de pensar e agir daquele time.

Carter aceita o convite para ser o treinador de basquete de sua ex-escola, todavia negocia com a Diretora algumas condições. Tratava-se de uma escola de periferia, dominada por gangues, drogas, e cujos alunos tinham um baixo índice de aproveitamento escolar.

As primeiras atitudes de Carter foi fazer com que os atletas, juntamente com seus pais, assinassem um contrato no qual estabeleceram algumas regras básicas, como por exemplo, frequentar as aulas, estabeleceu nota mínima, sentar na frente na sala de aula, usar vestimentas adequadas com o ambiente escolar, dentre outras, pois Carter não queria apenas treiná-los para o esporte, mas principalmente para vida, o esporte era apenas o meio para um fim muito mais promissor.

A conexão deste filme com o Coaching é muito grande, pois do início ao fim são feitas abordagens próprias do Coaching. A primeira delas foi o estabelecimento de um compromisso, o contrato nada mais é do que o compromisso entre coach e coachee. O treinador estimulou os alunos a buscarem algo além do que eles aprenderiam em quadra, como no Coaching.

Transformar jovens, negros, da periferia e desmotivados em vencedores, este era o grande desafio, pois eles mesmos não acreditavam em si mesmos como pessoas capazes, pois o universo deles era o universo de fracassados, de pessoas sem perspectivas sociais e econômicas.

Assim como não acreditavam neles individualmente, também não acreditavam neles enquanto uma equipe, mas não foi isso que aconteceu, por meio do Coaching coletivo o treinador (o líder) fez nascer em cada um dos atletas (a equipe) propósitos, metas e objetivos, tornando-os vencedores.

8 NÍVEIS DA PIRÂMIDE DO PROCESSO EVOLUTIVO

A pirâmide do processo evolutivo é composta por sete níveis, superficialidade, relacionamentos, conhecimentos, significados e sonhos, clareza dos meus papéis no mundo, posicionamento e legado.

Nível I – SUPERFICIALIDADE (Ambiente), como o próprio nome já diz analisa informações rasas, pouco profundas, mas de vital importância dentro do processo, pois apesar de superficiais, são básicas, ou seja, são a base do processo. É nesta base que os outros seis níveis se assentarão. Negligenciar esta etapa poderá trazer uma lacuna que dificultará o entendimento das outras etapas, pois no nível I estudamos o ambiente, e ele nos traz muitas informações que serão úteis mais adiante.

Há que se dizer o ambiente não se refere apenas ao espaço físico (geográfico), mas também no campo das crenças e verdades que cada um de nós pode ter. Como já dissemos, o ambiente é base, é onde o fato ocorreu ou ocorre, por isso é importante conhecê-lo o melhor possível pois ele pode ajudar a dar direcionamento e encontrar soluções.

Nível II – RELACIONAMENTOS – conduta pessoal, profissional e comportamentos. A partir do segundo nível fica claro que **“a função de cada nível é organizar e controlar a informação do nível imediatamente abaixo.”** Assim sendo, analisaremos as condutas pessoal, profissional e o comportamento, também com base no ambiente.

Todavia, aqui analisaremos o comportamento do indivíduo do ponto de vista da ação ou reação, ou seja, se ela age de forma espontânea (proatividade) ou se ele reage (reatividade). Embora não seja fácil, é importante que façamos uma auto-avaliação, analisando nosso comportamento e a nossa forma de agir e pensar. Se o que fazemos está contribuindo para nossa vida ou não. Uma das formas de estímulo às boas ações é a recompensa.

Nível III – CONHECIMENTOS – Habilidades, Capacidades e Direcionamento

Todos nós somos dotados de algum tipo de habilidade e/ou capacidade, sejam elas emocionais, espirituais ou físicas. As perguntas que precisamos fazer aqui é: estamos dando um bom direcionamento para as habilidades e capacidades

que possuímos? As nossas habilidades e capacidades estão nos levando ao estado desejado?

Nível IV – MEUS PRINCIPAIS SIGNIFICADOS SOBRE MIM MESMO E SOBRE A VIDA – Crenças e Valores. Todos nós temos nossas crenças, sonhos e valores, é o que podemos chamar de Princípios pessoais de cada um de nós. Somos orientados por estes princípios. São eles que nos dizem se podemos ou fazer determinada coisa; se devemos seguir por aqui, ou por ali.

Ao acreditarmos numa coisa, tomamos aquilo como verdade absoluta, é a nossa crença. E ela orientará nossas ações. É muito comum atribuirmos importância a determinadas coisas, isso representa o valor que damos a elas. Às vezes, valoramos muito determinadas coisas e desvalorizamos outras. Isso está relacionado com o valor que damos a cada uma delas, de acordo com os valores que adotamos.

Nível V – CLAREZA DOS MEUS PAPÉIS NO MUNDO – Identidade e Missão de Vida. Aqui precisamos fazer uma autoreflexão sobre nós e nossa vida, do tipo: Qual papel exerço na sociedade? As minhas ações são condizentes com aquilo penso, que sonho? Eu estou ajudando construir um mundo melhor?

Seja lá onde for que estivermos no patamar social, financeiro, pessoal, moral etc, isso é fruto das nossas ações passadas. Foi isso que construímos até agora. É o resultado do que acreditamos e do que sonhamos até este momento de nossas vidas, em outras palavras, resultados de nossas crenças e sonhos.

Por fim, precisamos analisar nossa capacidade de realizar os nossos sonhos, de igual modo, precisamos também abrir novas perspectivas e perceber que temos mais sonhos, e mais para conquistar. É importante saber quem somos e procurar viver de acordo com a nossa identidade.

VI – MEU POSICIONAMENTO DENTRO DOS SISTEMAS QUE FAÇO PARTE – Pertencimento e Afiliação. O grande filósofo Aristóteles já dizia: “O homem é um ser social” ou seja, o homem tem uma imensa necessidade de viver em sociedade, pois nossa vida é feita de relações. Aproximar pessoas de si mesmo e dos outros é uma das funções do Coaching.

Assim é indispensável nos relacionarmos nos diversos níveis e segmentos da nossa sociedade, sem perder de vista o nosso “eu”. Não podemos nos relacionar, por relacionar, precisa ser algo verdadeiro, sincero, pois isso nos

trará a sensação de pertencimento, pois nossos pensamentos e ações refletirão no grupo e em nós mesmos.

No mundo atual, não há mais espaço para a inteligência egocêntrica, baseada apenas no “eu”. Os conhecimentos precisam ser compartilhados e aprimorados, para isso é necessário nos relacionarmos, para que o conhecimento possa ser difundido e utilizado, especialmente para o bem.

VII – LEGADO – Qual a história que vai ficar da minha vida quando eu não mais estiver aqui? - Pensamento Sistêmico, Visão, Propósito e Espiritualidade.

Quando falamos em legado, é muito comum vir a cabeça a sensação de fama, de reconhecimento estadual, nacional ou mundial. No mundo do Coaching, não é disso que estamos falando, falamos da nossa marca, do nosso rastro que ficará após a nossa ida.

Somente à medida que conhecemos nosso ambiente; que moldamos nossa conduta e nossas ações; que passamos a lhe dar melhor com nossas crenças e valores; que agregamos conhecimento, habilidades e capacidades; que nos relacionamos com os diversos grupos e segmentos da sociedade, nos sentindo parte deles, estes são os passos necessários para se conseguir deixar um legado, compreendendo o corpo, a alma, o intelecto e a emoção. Procurando, ter uma visão mais ampla do mundo e a pertencer a diferentes sistemas.

9 AGORA SOU UM PROFESSIONAL & SELF COACH

Há cerca de dois ou três anos atrás a minha esposa me falou que eu deveria fazer Coaching, eu nem sabia o que era isso. Disse-me que eu tinha perfil para ser um coach. Fiquei com aquilo na cabeça.

Em 2017 fui selecionado para participar do Projeto Líder Coach, da Secretaria de Desenvolvimento de Pessoas - SEDEP, na Procuradoria da República em Minas Gerais. Embora o comunicado fosse muito claro que o projeto não previa a formação em coach, a expectativa de ter este primeiro contato com o Coaching me deixou muito animado.

Foram apenas dois dias de treinamento, mais foram dias intensos e mágicos em minha vida e na vida dos meus colegas, falo por eles pois pude presenciar no último dia algo transformador, como se fosse um conto de fadas ou uma daquelas histórias de final feliz, que todos se emocionam.

A partir de então, passei a ver no Coaching várias possibilidades, pessoal, profissional e politicamente. No campo pessoal vi a possibilidade de ampliar os meus conhecimentos e habilidades. No campo profissional, uma oportunidade, como ocupante do cargo de Coordenador de Administração do Ministério Público Federal, para gerir de forma mais eficaz, efetiva e eficiente a minha equipe. Por fim, no campo político, uma possibilidade de utilizar a metodologia Coaching para atingimento de minhas metas no campo político.

Ainda no final de 2017, novamente a honra de ser selecionado para participar do curso Professional & Self Coaching, com duração de 180 horas, também oferecido pela SEDEP, só que desta feita com habilitação profissional em coach.

O curso foi extraordinário do início ao fim. Embora eu já tivesse uma experiência com o Líder Coach, o Professional & Self Coaching me levou a um nível de aprofundamento do tema muito maior. Tive a oportunidade do autoconhecimento, de saber o que é e para que serve o Coaching; o que fazer e o que não fazer em uma sessão de Coaching; elementos e ferramentas utilizadas pelo coach; as possibilidades de atuação, dentre tantas outras questões.

É muito instigante e satisfatório saber que após passar por este período de treinamento, encontro-me apto a exercer a profissão e a ajudar as pessoas a

atingirem suas metas e objetivos. Poder levá-las do ponto A para o ponto B, pois o Coaching é uma metodologia poderosa e que quando bem aplicada pelo coach e levada a sério pelo coachee, fatalmente levará ao atingimento do objetivo.

10 MISSÃO DE VIDA

É muito comum, ao entrarmos em grandes empresas públicas, privadas e em repartições públicas, encontrarmos em uma parede ou painel, quais são os valores, missão e visão daquela instituição. As empresas fazem isso dentro do seu planejamento estratégico, tático e operacional. Isso é feito para que a empresa possa planejar o seu futuro, onde quer chegar, em que prazo, etc.

O Coaching nos ensina a fazer este planejamento estratégico da nossa vida e da nossa profissão, individual ou coletivamente. Para elaborar o nosso planejamento estratégico, precisamos definir nossa missão, nossa visão, nossas crenças e valores.

A nossa identidade está ligada aquilo que acreditamos e em nossos valores, e são essas crenças e valores que serão os principais fatores para moldar a nossa missão de vida. Estes valores nos darão substrato para responder a perguntas do tipo: Qual é a sua missão neste mundo?

É certo que todos nós estamos aqui por uma causa, que todos temos uma missão a ser cumprida. Uma das vertentes do Coaching consiste na busca pelo autoconhecimento. Neste processo, percebi que a minha missão neste mundo é ajudar a transformar o nosso país em um lugar melhor para se viver.

O meu papel nesta vida está ligado ao processo de construção coletiva de relações humanas, sociais e políticas, com força suficiente para transformar a vida das pessoas, bem como de comunidades, cidades e regiões.

Assim sendo, vejo-me exercendo cargos públicos eletivos, como prefeito, deputado etc e a partir desses cargos buscar ter uma atuação diferenciada dos políticos tradicionais inovando na forma de gestão da coisa pública e buscando administração com sólidas raízes fincadas no campo boa gestão e de combate sistêmico à corrupção, duas das principais fontes dos desarranjos administrativos na maioria das Prefeituras do Brasil.

Outra das minhas missões, que está muito relacionada com a já citada anteriormente, é procurar mostrar para os eleitores, para os incrédulos e para os próprios políticos (e para os aspirantes a político) que é sim possível administrar de forma honrada, séria, ética, democrática e responsável. Que a coisa pública tem dono sim, o povo, e é em prol desse povo que os recursos públicos devem ser direcionados por meio de políticas públicas responsáveis.

Vejo que, ser um Professional & Self Coaching irá me ajudar muito nesta missão, pois possuir o domínio da metodologia, ferramentas, do processo, do autoconhecimento, me fizeram evoluir. E com certeza todo o conhecimento presente e futuro serão decisivos nesta caminhada.

O ambiente político contaminado por corrupção, por manobras, por desvios, por enriquecimento ilícito, dentre outras coisas, tem feito com que as pessoas de bem se afastem da política. Na contramão deste pensamento, eu tenho a pretensão de entrar, e o faço movido pelo propósito de ser uma das peças da mudança.

Temos pleno conhecimento das dificuldades que é fazer política contra a máquina, contra as raposas, contra os grandes grupos políticos, contra um sistema que foi feito e é mantido para garantir a manutenção daqueles que se encontram no poder. Entretanto, sabemos que o Coaching será uma arma fundamental neste enfrentamento.

11 CURRÍCULO



Manoel Ricardo Monteiro
38-99942-6564 Vivo
38-99104-9564 Tim e WhatsApp
mmonteiro@hotmail.com

OBJETIVO

Prestação de serviço em Coaching, individual ou coletivamente, para pessoas físicas ou jurídicas, com foco em Coaching Político e Coaching no Setor Público.

FORMAÇÃO

- Profissional & Self Coachin pelo Instituto Brasileiro de Coaching – IBC
- Bacharel em Direito pela Universidade Estadual de Montes – UNIMONTES
- Pós-Graduado em Gestão Pública Municipal pela Universidade Estadual de Montes – UNIMONTES
- Pós Graduado em Gestão Pública em Gênero e Raça pela Universidade de Brasília – UnB

EXPERIÊNCIA

- Técnico Administrativo do Ministério Público Federal
- Coordenador Administrativo do Ministério Público Federal
- Coordenador Administrativo do Ministério Público do Trabalho
- Ampla experiência com partidos políticos e eleições em geral

12 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Fonte: <<http://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching/o-que-e-coaching/>> consultado em: 19/02/2018, as 11h30min.

Fonte: <<https://www.sbcoaching.com.br/o-que-e-coaching>> - consultado em: 19/02/2018, as 11h37min.

Fonte <<https://www.febracis.com.br/o-que-e-coaching/>> consultado em 19/02/2018, as 11h41min.

Fonte <<http://www.holos.org.br/credibilidade/o-que-e-coaching/>> - consultado em 19/02/2018 – as 11h54min.

Fonte <<https://www.slacoaching.com.br/o-que-significa-coaching-definicao>> consultado em 19/02/2018, às 15h47min.

Fonte <<https://abracoaching.com.br/como-explicar-o-que-e-coaching/>> - consultado em: 20/02/2018, às 15h45min.

Fonte <<http://tbcoaching.com.br/ver/os-principais-elementos-do-coaching#sthash.eg03OImG.dpbs>> consultado em: 23/02/2018 às 12h03min.

Fonte: <<http://tbcoaching.com.br/ver/as-principais-ferramentas-do-coaching#sthash.oBT7MZ8Y.dpbs>> - Consultado em 24/02/2018 às 09h35min.

Fonte <<http://www.glorialambertucci.com.br/artigos/uma-boa-sessao-de-coaching/>> - consulstado em: 27/02/2018 às 09h45min.

Fonte <<http://www.ibccoaching.com.br/portal/coaching/como-funciona-uma-sessao-de-coaching/>> - Consultado em: 27/02/2018, às 09h51min.

Fonte <<http://www.daniseixas.com/uma-boa-sessao-de-coaching/>> consultado em 27/02/2018, às 09h55min.

Fonte <<http://www.coachingsemsegredos.com.br/melhores-nichos-de-coaching/>> - Consultado em: 28/02/2018 às 09h35min.

Fonte <<http://www.ibccoaching.com.br/portal/como-funciona-o-coaching-politico/>> consultado em: 08/03/2018 as 10h10min.

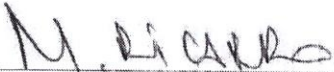

Fonte <<http://politica.estadao.com.br/noticias/geral,coaching-politico-busca-o-bom-gestor,70001865645>> consultado em: 08/03/2018, às 10h15min.

Fonte <<http://marcialuz.com/porque-ser-coach-palestrante/>> consultado em 08/03/2018, às 10h55min.

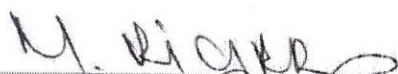

Relatório de Procedimentos e Resultados

COACH: Manoel Ricardo Monteiro E-MAIL: mmonteiro@mpf.mp.br TELEFONE: 38-99942-6564	COACHEE: Zilma Macedo Moura E-MAIL: zilma.macedo@hotmail.com TELEFONE: 38-99915-7272
SESSÃO: 1ª DIA 02/02/2018 DAS 18:00 às 19:00	
1. ESTADO DESEJADO/OBJETO DO CONTRATO DE COACHING: Adquirir disciplina e foco na conclusão e inauguração da nova loja	
2. PEDIDO / TEMA / PROPOSTA DA SESSÃO: Conhecer o que é e como funciona o coaching	
3. MÉTODOS E TÉCNICAS UTILIZADAS: Autofeedback e Shazan	
4. RESULTADOS / APRENDIZADOS COACHEE: Autoconhecimento e identificação dos pontos de melhoria para atingimento do resultado	
5. TAREFAS: Descrever alguns benefícios que a disciplina e o foco lhe proporcionará	
6. APRENDIZADOS COACH: Que a coachee estava muito desfocada do caminho	
7. AVALIAÇÃO DO COACH PELO COACHEE + OBSERVAÇÕES: Nota 9, por ter conseguido fazer a coachee entender o processo e por ela ter entrado por um caminho que não conhecia.	
ASSINATURA COACH: 	ASSINATURA COACHEE: 

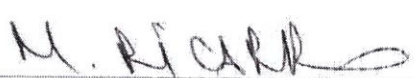

Relatório de Procedimentos e Resultados

COACH: Manoel Ricardo Monteiro E-MAIL: mmonteiro@mpf.mp.br TELEFONE: 38-99942-6564	COACHEE: Zilma Macedo Moura E-MAIL: zilma.macedo@hotmail.com TELEFONE: 38-99915-7272
SESSÃO: 2ª DIA 09/02/2018 DAS 19:00 às 20:25	
1. ESTADO DESEJADO/OBJETO DO CONTRATO DE COACHING: Adquirir disciplina e foco na conclusão e inauguração da nova loja	
2. PEDIDO / TEMA / PROPOSTA DA SESSÃO: Fortalecer na mente do coachee a definição da meta do processo	
3. MÉTODOS E TÉCNICAS UTILIZADAS: Shazan e Roda da Vida	
4. RESULTADOS / APRENDIZADOS COACHEE: Autoavaliação da qualidade de vida, das questões pessoais, profissionais e dos relacionamentos.	
5. TAREFAS: Buscar fortalecer os pontos fracos e analisar suas ações cotidianas por meio do diário de bordo.	
6. APRENDIZADOS COACH: O quanto a roda da vida pode ajudar na conquista da satisfação plena.	
7. AVALIAÇÃO DO COACH PELO COACHEE + OBSERVAÇÕES: Nota 10, por ter conseguido identificar os níveis de satisfação em cada uma das áreas da roda da vida.	
ASSINATURA COACH: 	ASSINATURA COACHEE: 



Relatório de Procedimentos e Resultados

<p>COACH: Manoel Ricardo Monteiro E-MAIL: mmonteiro@mpf.mp.br TELEFONE: 38-99942-6564</p>	<p>COACHEE: Zilma Macedo Moura E-MAIL: zilma.macedo@hotmail.com TELEFONE: 38-99915-7272</p>
<p>SESSÃO: 3ª DIA 16/02/2018 DAS 19:05 às 20:10</p>	
<p>1. ESTADO DESEJADO/OBJETO DO CONTRATO DE COACHING: Adquirir disciplina e foco na conclusão e inauguração da nova loja</p>	
<p>2. PEDIDO / TEMA / PROPOSTA DA SESSÃO: Fazer com o coachee sobre sua autopercepção, bem como a percepção que os outros tem dele.</p>	
<p>3. MÉTODOS E TÉCNICAS UTILIZADAS: Feedback Projetivo 360º</p>	
<p>4. RESULTADOS / APRENDIZADOS COACHEE: Que ela nunca tinha parado para pensar sobre a visão e a avaliação que ela e que os outros tinham dela. Considerou a ferramenta como muito importante na questão da valorização.</p>	
<p>5. TAREFAS: Procurar utilizar esta ferramenta no dia a dia afim de avaliar nossas atitudes.</p>	
<p>6. APRENDIZADOS COACH: que as pessoas podem mudar a partir do momento em que passam a pensar como ela se avalia e como as outras pessoas a avaliam.</p>	
<p>7. AVALIAÇÃO DO COACH PELO COACHEE + OBSERVAÇÕES: Nota 10, por ter se colocado no lugar de outra pessoa para poder avaliar a si próprio.</p>	
<p>ASSINATURA COACH: </p>	<p>ASSINATURA COACHEE: </p>

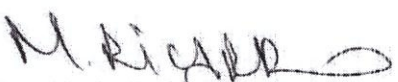

Relatório de Procedimentos e Resultados

<p>COACH: Manoel Ricardo Monteiro E-MAIL: mmonteiro@mpf.mp.br TELEFONE: 38-99942-6564</p>	<p>COACHEE: Zilma Macedo Moura E-MAIL: zilma.macedo@hotmail.com TELEFONE: 38-99915-7272</p>
<p>SESSÃO: 4ª DIA 23/02/2018 DAS 19:15 às 20:35</p>	
<p>1. ESTADO DESEJADO/OBJETO DO CONTRATO DE COACHING: Adquirir disciplina e foco na conclusão e inauguração da nova loja</p>	
<p>2. PEDIDO / TEMA / PROPOSTA DA SESSÃO: Fazer com que o coachee compreenda os 7 níveis do processo evolutivo por meio das perguntas relativas ao Ambiente, Relacionamentos, Conhecimentos, Significados, Clareza de meus papéis, Posicionamento dentro dos Sistemas, Legado e Transcendência.</p>	
<p>3. MÉTODOS E TÉCNICAS UTILIZADAS: Roda dos 7 níveis do Processo Evolutivo</p>	
<p>4. RESULTADOS / APRENDIZADOS COACHEE: O coachee identificou, com base na Roda dos 7 níveis do processo evolutivo, em que nível da pirâmide ele estava e o que deve fazer para evoluir na pirâmide e na vida.</p>	
<p>5. TAREFAS: Estudar os 7 níveis da pirâmide do processo evolutivo.</p>	
<p>6. APRENDIZADOS COACH: O valor das coisas imateriais em nossas vidas.</p>	
<p>7. AVALIAÇÃO DO COACH PELO COACHEE + OBSERVAÇÕES: Nota 9, por aprender a importância que tem em nossas vidas valores como: Legado, Crenças, Afiliação, Identidade, Valores e outros.</p>	
<p>ASSINATURA COACH: </p>	<p>ASSINATURA COACHEE: </p>

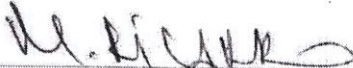

Relatório de Procedimentos e Resultados

COACH: Manoel Ricardo Monteiro E-MAIL: mmonteiro@mpf.mp.br TELEFONE: 38-99942-6564	COACHEE: Zilma Macedo Moura E-MAIL: zilma.macedo@hotmail.com TELEFONE: 38-99915-7272
SESSÃO: 5ª DIA 02/03/2018 DAS 18:50 às 20:20	
1. ESTADO DESEJADO/OBJETO DO CONTRATO DE COACHING: Adquirir disciplina e foco na conclusão e inauguração da nova loja.	
2. PEDIDO / TEMA / PROPOSTA DA SESSÃO: Identificação de minhas crenças limitantes.	
3. MÉTODOS E TÉCNICAS UTILIZADAS: Utilização de estratégia para superação das crenças limitantes, respondendo ao questionário de crenças e valores.	
4. RESULTADOS / APRENDIZADOS COACHEE: Percepção de que estava preso a algumas crenças que a impediam de ir adiante e que este certamente este é um dos principais fatores de, até agora, não ter conseguido atingir o objetivo.	
5. TAREFAS: Avaliar se as suas práticas cotidianas estão alinhadas com os seus valores.	
6. APRENDIZADOS COACH: Para atingir o sucesso de forma plena e satisfatória precisamos alinhar as nossas atitudes com os nossos valores.	
7. AVALIAÇÃO DO COACH PELO COACHEE + OBSERVAÇÕES: Nota 9, a sessão me ajudou a conhecer as minhas crenças limitantes e acredito que depois disso terei mais facilidade para superá-las.	
ASSINATURA COACH: 	ASSINATURA COACHEE: 


Relatório de Procedimentos e Resultados

COACH: Manoel Ricardo Monteiro E-MAIL: mmonteiro@mpf.mp.br TELEFONE: 38-99942-6564	COACHEE: Zilmá Macedo Moura E-MAIL: zilma.macedo@hotmail.com TELEFONE: 38-99915-7272
SESSÃO: 6ª DIA 09/03/2018 DAS 19:10 às 20:45	
1. ESTADO DESEJADO/OBJETO DO CONTRATO DE COACHING: Adquirir disciplina e foco na conclusão e inauguração da nova loja	
2. PEDIDO / TEMA / PROPOSTA DA SESSÃO: Descobrir o meu propósito e minha missão de vida	
3. MÉTODOS E TÉCNICAS UTILIZADAS: Responder as perguntas sobre propósito e missão de vida	
4. RESULTADOS / APRENDIZADOS COACHEE: Saber o que é prioritário em minha vida e focar minhas energias em alcançar este objetivo.	
5. TAREFAS: Escrever sua missão de vida e refletir sobre ela.	
6. APRENDIZADOS COACH: A realização está na trajetório, no caminho que percorremos para chegar ao resultado desejado.	
7. AVALIAÇÃO DO COACH PELO COACHEE + OBSERVAÇÕES: Nota 9, minha missão de vida é o que há de mais importante para mim.	
ASSINATURA COACH: 	ASSINATURA COACHEE: 

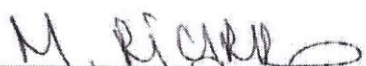

Relatório de Procedimentos e Resultados

COACH: Manoel Ricardo Monteiro E-MAIL: mmonteiro@mpf.mp.br TELEFONE: 38-99942-6564	COACHEE: Zilma Macedo Moura E-MAIL: zilma.macedo@hotmail.com TELEFONE: 38-99915-7272
SESSÃO: 7ª DIA 16/03/2018 DAS 19:00 às 20:25	
1. ESTADO DESEJADO/OBJETO DO CONTRATO DE COACHING: Adquirir disciplina e foco na conclusão e inauguração da nova loja	
2. PEDIDO / TEMA / PROPOSTA DA SESSÃO: Autobiografia	
3. MÉTODOS E TÉCNICAS UTILIZADAS: Shazan da vida do coachee e perguntas sobre autobiografia	
4. RESULTADOS / APRENDIZADOS COACHEE: Autoconhecimento e ressignificação da vida.	
5. TAREFAS: Responder as perguntas poderosas para autobiografia na linha do tempo.	
6. APRENDIZADOS COACH: Temos uma necessidade constante de evoluir, para isso, nada melhor do que se autoconhecer.	
7. AVALIAÇÃO DO COACH PELO COACHEE + OBSERVAÇÕES: Nota 10, foi muito bom eu poder contar a história da minha, sob meu ponto de vista, após os conhecimentos que já adquiri até aqui. Está sendo um processo evolutivo muito interessante.	
ASSINATURA COACH: 	ASSINATURA COACHEE: 

Relatório de Procedimentos e Resultados

COACH: Manoel Ricardo Monteiro E-MAIL: mmonteiro@mpf.mp.br TELEFONE: 38-99942-6564	COACHEE: Zilma Macedo Moura E-MAIL: zilma.macedo@hotmail.com TELEFONE: 38-99915-7272
SESSÃO: 8ª DIA 23/03/2018 DAS 19:08 às 20:25	
1. ESTADO DESEJADO/OBJETO DO CONTRATO DE COACHING: Adquirir disciplina e foco na conclusão e inauguração da nova loja	
2. PEDIDO / TEMA / PROPOSTA DA SESSÃO: Analisar qual o Propósito, Visão e Legado do Coachee	
3. MÉTODOS E TÉCNICAS UTILIZADAS: Responder os questionários sobre: Qual o propósito de minha vida, percebendo minha visão de vida e os seu legado.	
4. RESULTADOS / APRENDIZADOS COACHEE: Esta sessão me deu uma visão mais abrangente sobre o que eu quero para minha vida e o que pretendo deixar de legado após minha partida.	
5. TAREFAS: Responder as perguntas sobre legado, minha visão e meu propósito de vida.	
6. APRENDIZADOS COACH: O resumo de nossa vida é o nosso legado.	
7. AVALIAÇÃO DO COACH PELO COACHEE + OBSERVAÇÕES: Nota 10, foi importante refletir sobre o sentido da vida, qual é o nosso papel e o que eu deixarei após minha partida.	
ASSINATURA COACH: 	ASSINATURA COACHEE: 

Relatório de Procedimentos e Resultados

COACH: Manoel Ricardo Monteiro E-MAIL: mmonteiro@mpf.mp.br TELEFONE: 38-99942-6564	COACHEE: Zilma Macedo Moura E-MAIL: zilma.macedo@hotmail.com TELEFONE: 38-99915-7272
SESSÃO: 9ª DIA 30/03/2018 DAS 19:05 às 20:47	
1. ESTADO DESEJADO/OBJETO DO CONTRATO DE COACHING: Adquirir disciplina e foco na conclusão e inauguração da nova loja	
2. PEDIDO / TEMA / PROPOSTA DA SESSÃO: Os 4 ciclos da prosperidade e a roda da abundância	
3. MÉTODOS E TÉCNICAS UTILIZADAS: Refletir sobre o questionário da Roda da Abundância	
4. RESULTADOS / APRENDIZADOS COACHEE: A roda da abundância nos permitir desejar e mentalizar a prosperidade utilizando técnicas para potencializar o resultado.	
5. TAREFAS: Responder o questionário da Roda da Abundância	
6. APRENDIZADOS COACH: A utilização dos métodos, técnicas e ferramentas nos permite alcançar os resultados desejados.	
7. AVALIAÇÃO DO COACH PELO COACHEE + OBSERVAÇÕES: Nota 10, esta sessão serviu para ver que é possível atingir os objetivos, basta foco e utilização dos meios adequados.	
ASSINATURA COACH: 	ASSINATURA COACHEE: 

Relatório de Procedimentos e Resultados

COACH: Manoel Ricardo Monteiro E-MAIL: mmonteiro@mpf.mp.br TELEFONE: 38-99942-6564	COACHEE: Zilma Macedo Moura E-MAIL: zilma.macedo@hotmail.com TELEFONE: 38-99915-7272
SESSÃO: 10ª DIA 06/04/2018 DAS 19:20 às 21:12	
1. ESTADO DESEJADO/OBJETO DO CONTRATO DE COACHING: Adquirir disciplina e foco na conclusão e inauguração da nova loja	
2. PEDIDO / TEMA / PROPOSTA DA SESSÃO: Planejamento e Plano de Ação	
3. MÉTODOS E TÉCNICAS UTILIZADAS: Utilização da ferramenta 5W2H para elaboração do Plano de Ação.	
4. RESULTADOS / APRENDIZADOS COACHEE: Objetividade e direcionamento.	
5. TAREFAS: Responder os questionários Quem sou eu e o Planejamento Anual	
6. APRENDIZADOS COACH: Como é bom poder conduzir pessoas até o alcance de seus objetivos.	
7. AVALIAÇÃO DO COACH PELO COACHEE + OBSERVAÇÕES: Nota 10, embora eu já tivesse ouvido falar muito bem do coach, não imaginava que ele possuísse ferramentas tão poderosas como as que fui submetidas. Estou encantada com os resultados.	
ASSINATURA COACH: 	ASSINATURA COACHEE: 

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora!** Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora!** Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora!** Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora!** Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora!** Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora**! Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora!** Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora**! Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora!** Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora!** Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora!** Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora!** Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora**! Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora!** Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora!** Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou

3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora**! Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora**! Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora**! Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou

3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora!** Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora!** Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

DIA : / /

1. Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

2. Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3. Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.
- 5.
- 6.

3.1. Numa escala de 0 - 10, o quanto você acredita que essas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4. GRATIDÃO: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear essa ação como suas “bênçãos diárias”.

- 1.
- 2.
- 3.

MEDITAÇÃO DO PERDÃO

1. Por todas as coisas que eu mesmo me feri, me magoei, me prejudiquei, consciente ou inconscientemente, sabendo o que estava fazendo, ou sem saber, eu me perdoo e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou
2. Por todas as pessoas que nesse mundo me magoaram, me ofenderam, me prejudicaram de forma consciente ou inconsciente, direta ou indiretamente, eu perdoo cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas neste momento. Eu me perdoo. Eu me liberto. Eu me aceito do jeito que sou. Eu sou
3. Por todas as pessoas nesse mundo que eu prejudiquei, magoei, ofendi, por pensamentos ou palavras, gestos ou emoções, consciente ou inconscientemente, eu peço perdão ao Universo. Eu peço perdão a cada uma dessas pessoas. Eu me desconecto delas. Eu me aceito do jeito que eu sou. Eu sou

5. Conclusão / Aprendizados - Ouça sua Voz Interior

5.1. Quais foram os aprendizados que você teve ao fazer o seu diário de bordo no dia de hoje? O que você conclui do dia de hoje?

Agora tudo está em seu lugar. Potencializamos os fatos bons e maravilhosos do dia. Permitimo-nos dar a eles um novo significado e transformá-los em aprendizados. Declaramos, planejamos, agimos e agradecemos. Resta uma profunda paz interior, estado de relaxamento maior.

Esse é o quinto e último passo do processo de *Coaching*, **recapitulação** e **desconexão**. Ao acalmar sua mente, baixar sua frequência para alfa e ouvir o seu coração, você pode **refletir profundamente** sobre os quatro passos anteriores, sobre a completude da abundância e prosperidade, mais do que isso, pode aprender com a própria história, com os próprios atos, acertos e desacertos **ressignificados**. Permita-se estar confortável e pronto para uma noite de sono **restauradora!** Relaxamento, Meditação, Autotranse... BOA NOITE... DURMA EM PAZ!

Manoel Monteiro (PR.MG) - Como criar relacionamento com o público alvo

De: Manoel Monteiro (PR.MG)
Para: PSC
Data: 02/05/2018 19:24
Assunto: Como criar relacionamento com o público alvo

5 dicas para Coach criar relacionamento com público alvo

Você já ouviu falar em marketing de relacionamento? Essa é uma das principais formas de divulgação para qualquer profissão, mas é muito mais importante ainda para os coaches. Por isso, selecionei **5 dicas de coaching para criar relacionamento com o seu público alvo**.

Mas, antes disso, deixa eu te explicar o que é marketing de relacionamento! Nós vivemos em um tempo chamado de era da informação. Isso significa que quem tem informação e transmite-as é quem tem mais força no mercado. Em meio a isso, você precisa construir um relacionamento com seu público alvo e oferecer informação para se tornar uma autoridade no mercado e conquistar cada vez mais clientes.

Agora, vamos às dicas de coaching para construir relacionamento?

1 – Escreva para a internet

A primeira das dicas de coaching é extremamente importante pra você começa a construir relacionamento com o público alvo. O marketing de relacionamento está diretamente ligado à produção de conteúdo. Então, você precisa produzir conteúdo para seu público pra gerar relacionamento através da credibilidade.

Eu sei que disse pra escrever para a internet, mas, se não tiver muita habilidade para escrever, pode oferecer conteúdo através de vídeos, pequenos posts em redes sociais, webnários e várias outras formas. Mas, essa é uma das minhas principais dicas de coaching para construir relacionamento: produza conteúdo pro público alvo.

2 – Participe de grupos nas redes sociais

Eu tenho certeza que você participa de vários grupos de discussão na internet, mas também tenho certeza que está desperdiçando esforços em pelo menos 80% desses grupos. Vamos supor que o seu foco de atuação é emagrecimento. Então, você precisa participar de grupos de emagrecimento, dieta, *fitness* etc.

Enquanto estiver participando ativamente de grupos específicos para coaches, mas não estiver entre os grupos do seu público alvo, você, provavelmente, estará trocando figurinhas com seus companheiros de profissão e não construindo relacionamento. Então, esforce nas dicas de coaching que estou dando aqui nos grupos corretos.

3 – Participe dos eventos sociais

Assim como uma das dicas de coaching pra construir relacionamento é participar de grupos nas redes

sociais, uma outra dica é participar da vida social de seu público na vida real. Participar dos eventos sociais, círculos pessoais e estar sempre por perto no dia a dia é de extrema importância para construir esse relacionamento.

Quando você faz parte da vida dessas pessoas diariamente, está deixando a sua marca pessoal fixada na cabeça delas. Voltando ao exemplo do coach de emagrecimento, seria participar de eventos voltados para esse público, participar de feiras, semanários etc.

4 – Faça novos contatos, mas mantenha os velhos

Uma das dicas de coaching para construir relacionamento que eu iria colocar neste texto é que você deve sempre fazer novos contatos, mas existe um outro ponto bem importante: manter o relacionamento com os antigos contatos.

Para fazer isso, é preciso estar sempre mantendo relacionamento com esses contatos que já tem. Estar sempre mandando e-mail, telefonar para saber como está, pedir feedback e sempre atualizar esses contatos são algumas das maneiras de manter os antigos contatos. Dessa forma, ao invés de só conquistar novos contatos, você estará aumentando sua lista.

5 – Use o feedback para melhorar o relacionamento

O feedback é o melhor amigo de qualquer profissional. Por isso, uma das dicas de coaching que sempre dou para qualquer pessoa é: use o feedback para melhorar o seu relacionamento com cliente, público alvo, colegas de profissão etc.

Usar o feedback para construir esse relacionamento não é apenas descobrir o que poderia melhorar em sua comunicação, mas entender qual a opinião sobre o que você está oferecendo e melhorar a qualidade diante das percepções do feedback. Isso fortalece o relacionamento por mostrar que você está entendendo as opiniões de seus clientes e sempre trabalhando para melhorar de acordo com esse feedback.

Você já faz marketing de relacionamento?

Como eu disse no começo, o marketing de relacionamento é extremamente importante atualmente. Você precisa construir uma linha de comunicação para que seu público reconheça a autoridade em você.

Manoel Ricardo Monteiro

Coordenador Administrativo

Ministério Público Federal

Procuradoria da República em Montes Claros

38-3224-7600

Manoel Monteiro (PR.MG) - Dicas na elaboração de um plano de vida e carreira

De: Manoel Monteiro (PR.MG)
Para: PSC
Data: 02/05/2018 19:25
Assunto: Dicas na elaboração de um plano de vida e carreira

7 Dicas para te ajudar na elaboração de um plano de vida e carreira

Pare para pensar na sua vida futuramente; você gostaria de trabalhar na mesma empresa que trabalha hoje? Quer morar em outro lugar? Pretende ser promovido? Quer conhecer outros países? Tudo na nossa vida, não acontece por acaso, por trás de toda ação, existe um planejamento.

Obviamente, nem sempre a nossa trajetória caminha embasada por um roteiro, porém, a pessoa que define metas e objetivos pessoais e profissionais, aumenta as chances de encontrar no final, o resultado desejado. E para que isso de fato ocorra, é necessário muita disciplina e planejamento.

Alinhar seus objetivos os tornam mais realistas e permite que você trabalhe de forma mais eficaz para que eles ocorram. Mas afinal, o que é planejar e qual a sua importância? Com o planejamento, você consegue prever, antecipar e realizar ações futuras de forma eficiente, pois ele refere-se a criação de estratégias que viabilizem o alcance de seus objetivos, tornando suas escolhas e decisões mais claras.

Quando você planeja algo, você aproveita as oportunidades e se prepara quanto a eventuais ameaças e problemas. Ou seja, o planejamento proporciona a você, o equilíbrio da sua vida pessoal e profissional e uma maior qualidade de vida.

Um planejamento de qualidade ainda garante:

- Reflexão sobre a sua vida;
- Desenvolvimento do [autoconhecimento](#);
- Viabilização de novas alternativas;
- Redução de desperdício de tempo e esforço desnecessário;
- Comprovação do que é prioridade.

Nesse sentido, realizar um plano de vida e carreira é fundamental para que você alcance resultados extraordinários. Conheça a seguir, dicas para elaborar um plano eficaz:

Analise o cenário

O primeiro passo é você analisar a sua situação atual. Onde você se encontra profissionalmente, como está a sua vida pessoal, sejam os aspectos, positivos ou negativos e o que você espera do futuro. Essa percepção o auxilia quanto a identificação de ameaças e oportunidades e o mantém focado.

Defina seus objetivos

Visualize seus interesses em âmbito pessoal e profissional e estipule metas concretas e realistas para que você alcance aquilo que deseja. Reflita sobre as ações que estão ao seu alcance e comece a trabalhar com base nas mesmas para que você se mantenha motivado.

Defina o tempo

Um plano de vida e carreira, pode ter diferentes durações, tudo depende dos objetivos estipulados e do seu empenho para realizá-los. Nesse sentido, defina o tempo, etapas e prazos para a finalização do plano. Dessa forma, fica mais fácil avaliar seus avanços e possíveis obstáculos. Para que todo o processo flua positivamente, tente quebrar o plano em metas de curto prazo.

Encontre a sua motivação

Qualquer atividade, por mais simples que seja, precisa de [motivação](#). Quando tal habilidade é presente em nossas vidas, nós realizamos as coisas com ânimo e entusiasmo. Portanto, identifique qual é a sua motivação e realize seu plano de vida e carreira com base na mesma.

Faça uma autoavaliação

Reflita sobre as suas habilidades e competências, sejam elas pessoais ou profissionais, no que você se destaca, quais características te ajudaram a crescer, se seu comportamento é adequado, quais são os seus valores, seus pontos de melhoria e suas limitações, e então, planeje as ações para o seu desenvolvimento e aprimoramento.

Faça contatos

Invista nos seus relacionamentos, isso engloba os colegas de trabalho, seus vizinhos, sua família, seus amigos etc. Desenvolver networking garante a você, conhecimento, experiência e novas oportunidades, além de influenciar positivamente na sua imagem.

Acompanhe o seu plano

Durante o desenvolvimento do plano de vida e carreira, é completamente normal que em algum momento, você precise fazer ajustes, pois a nossa vida e a nossa carreira são flexíveis. Por isso, monitore o seu plano e faça as mudanças necessárias para que ele seja de fato concluído.

Para a realização de um plano de vida e carreira, é necessário que antes de mais nada, a pessoa tenha disciplina e determinação para concretizá-lo. O [Coaching](#) é uma metodologia capaz de auxiliar todo o processo e potencializar ainda mais os resultados que você deseja, visto que ele desenvolve seu autoconhecimento, permite que você identifique suas motivações, crenças, valores, comportamentos e limitações e assim, o norteia quanto as ações mais adequadas para a realização do seu plano de vida e carreira.

Manoel Ricardo Monteiro

Coordenador Administrativo

Ministério Público Federal

Procuradoria da República em Montes Claros

38-3224-7600

Manoel Monteiro (PR.MG) - 10 Dicas para mudar seus hábitos

De: Manoel Monteiro (PR.MG)
Para: psc-incompany-mpfdf-04@googlegroups.com
Data: 30/04/2018 14:39
Assunto: 10 Dicas para mudar seus hábitos

Qualidade de vida é tudo para nós, especialmente nos dias de hoje. Por isso compartilho 10 dicas para mudar hábitos, que eu já estou procurando colocar em prática.

10 Dicas de coaching para mudar de hábitos

1. Organize-se

Ter seus materiais organizados faz toda a diferença! Além de poupar tempo, você identifica de cara tudo o que tem e o que precisa, para não fazer desperdícios. A regra também vale para pastas no computador, agenda pessoal, guarda-roupas e etc.

2. Alimente-se melhor

Ter uma [alimentação saudável](#) é dica antiga, mas nem todo mundo segue. Refeições saudáveis e balanceadas fazem bem para o corpo e a mente. Você terá [mais energia](#), evitará várias doenças e conseguirá se concentrar mais nas tarefas do dia a dia.

3. Seja mais aberto e receptivo

Conheça as pessoas que estão ao seu redor e fazem parte de sua rotina, seja em casa ou no trabalho. Dessa maneira, o [ambiente se torna mais agradável e produtivo](#).

4. Crie metas

Saiba identificar as coisas que você quer e precisa conseguir. Com o [objetivo claro](#), trace metas, passo a passo, que te ajudarão a chegar onde deseja.

5. Administre seu tempo

Ter horários e saber administrá-los te poupa seu [estresse](#), trabalho duplicado, te ajuda a [definir prioridades](#) e ter controle sobre o seu dia.

6. Separe tempo para lazer

Trabalhar e [desenvolver suas habilidades](#) é importante, mas a vida não acontece só dentro do escritório. Saia

com sua família, conheça sua cidade, leia livros inspiradores. Uma mente tranquila te motivará a cumprir todo o resto.

7. Aprenda a ouvir

Durante nossa vida sempre escutamos “temos dois ouvidos e uma boca, pois devemos ouvir mais do que falar”, e isso é verdade. Ouvir é mais do que escutar. [Ouça com atenção](#) tudo o que as pessoas dizem para você, seja no âmbito familiar ou profissional.

8. Seja proativo

[Não espere ordens para realizar tarefas](#). Isso não significa passar por cima dos seus superiores, mas reconhecer o que precisa ser feito e fazer, não ficar parado no canto esperando alguém te pedir algo.

9. Evite ócio e distrações

Não confunda com descanso. Ócio e distrações atrapalham o seu dia a dia e [te fazem perder tempo](#). Tenha foco.

10. Seja positivo

[Tenha pensamentos e atitudes positivas](#) e motivadoras e procure [influenciar as pessoas](#) ao seu redor a fazerem o mesmo.

Independentemente do momento, quanto mais cedo você mudar seus hábitos, mais rápidos serão os [resultados positivos em sua vida](#). Aproveite as oportunidades e não tenha medo de mudanças, elas são essenciais para evoluir.

Manoel Ricardo Monteiro

Coordenador Administrativo

Ministério Público Federal

Procuradoria da República em Montes Claros

38-3224-7600

Manoel Monteiro (PR.MG) - Autoavaliação

De: Manoel Monteiro (PR.MG)
Para: psc-incompany-mpfdf-04@googlegroups.com
Data: 02/05/2018 18:59
Assunto: Autoavaliação

Autoavaliar-se consiste em um exercício ideal para crescimento e evolução, pois nos permite conhecer mais de nós mesmos. A matéria abaixo aborda o assunto.

Autoavaliação: o que é, para que serve e como fazer?

Você sabia que a autoavaliação tem um papel importantíssimo para o seu desenvolvimento profissional e até mesmo pessoal?

A autoavaliação é uma ferramenta valiosa para todas as pessoas que desejam [crescer e evoluir](#).

A **avaliação** é uma habilidade que desenvolvemos ainda crianças. Adquirimos a habilidade de pensar criticamente e tomar decisões sobre pessoas, características, coisas e situações.

Entretanto, existe um tipo de avaliação que é normalmente mais demorado – e mais difícil – de desenvolver: a autoavaliação.

Apesar da grande maioria das pessoas tem dificuldade em olhar criticamente para as próprias características, esse é um **exercício de extrema importância**. Em especial para aqueles que não querem estagnar na vida.

Quer entender como o coaching pode te ajudar nessa jornada? [Leia esse artigo onde Villela da Matta esclarece o papel do coach para o Jornal Destak](#).

O autoconhecimento é uma ferramenta de transformação.

Quando um indivíduo entende quais são suas [potencialidades](#) e em quais habilidades deve trabalhar, é muito mais fácil avançar. **Os caminhos até seus objetivos ficam muito mais claros**, e é possível adaptar-se de maneira mais dinâmica aos obstáculos encontrados.

Nesse artigo, você vai entender melhor o que é a autoavaliação e como você pode aplicá-la para **alavancar o seu progresso**.

Essa é uma técnica muito aplicável ao mundo profissional, mas você também pode aproveitar essa habilidade para promover o desenvolvimento pessoal e a automelhora.

Continue lendo e descubra como fazer a autoavaliação de maneira eficiente!

O que a autoavaliação?

A **autoavaliação** é um **exercício de reflexão** fundamental para todas as pessoas. E ela se aplica a todas as facetas da nossa vida: desde a profissional até a social e pessoal. Saber avaliar-se é uma habilidade enriquecedora, porém muito difícil.

O olhar crítico para si é pouco incentivado pela nossa sociedade. Quando é, ele normalmente vem carregado de pensamentos negativos e atitudes conformistas. Não se trata de ser duro consigo mesmo, **se trata de encontrar e reconhecer seus defeitos** para entender como você pode melhorar.

Na autoavaliação, você também deve **encontrar pontos positivos**: eles são importantes, não apenas para sua autoestima. Na maioria das vezes, suas qualidades **oferecem um caminho mais fácil para superar seus defeitos**. Veja um exemplo:

"A., após praticar a autoavaliação, concluiu que um de seus pontos fracos é a falta de pontualidade. No entanto, um de seus pontos fortes é capacidade de automotivação. A., então, pode usar esse talento para se manter motivado e disciplinado durante o processo de mudança dos hábitos que causam atrasos."

Nos [treinamentos de coaching](#), certamente a **autoavaliação é um dos mais importantes aprendizados**. Lembre-se que, para ajudar alguém, é preciso antes se conhecer e entender suas potencialidades.

Que tipo de pensamentos evitar para garantir a eficiência da autoavaliação

É preciso tomar cuidado para que a autoavaliação não se torne uma punição. O objetivo desse exercício está bem longe de ser acusativo e duro consigo mesmo. A ideia é conseguir **refletir sobre seus pensamentos, sentimentos, ações e habilidades** de maneira verdadeiramente crítica.

Pensar criticamente significa **avaliar baseado em fatos**, reconhecer pontos positivos e negativos e procurar colher o máximo de informações possíveis sobre um assunto antes de chegar a uma decisão.

Na autoavaliação, não deve ser diferente. Veja alguns padrões de pensamentos tóxicos que você deve **evitar** enquanto realiza a autoavaliação:

"Posso ser x, mas acontece que...": procure não encontrar justificativas para seus pontos fracos. É muito comum ouvir pessoas falando coisas como "não tenho problemas para trabalhar em equipe, as pessoas que são irritantes." ou até mesmo "posso até ser irritado, mas frequentemente me provocam". Se você identificou um hábito ou comportamento que atrapalha o seu crescimento, **o primeiro passo para melhorar é assumir e procurar soluções focadas em você**.

- **"Tenho problema x, mas isso é de família..."**: a naturalização das características e hábitos negativos é outro problema frequente. Pessoas que pensam assim estão **escolhendo** não mudar. Por exemplo: "sou bem explosivo, mas é que toda minha família é assim, sempre foi." implica que ser explosivo é uma característica de nascença que não pode ser alterada. Isso não passa de um [pensamento limitador](#): **É possível desenvolver novas habilidades, hábitos e comportamentos**. Livre-se dos padrões de pensamento que te impedem de crescer.

- **“Esse defeito é horrível e me torna uma má pessoa”**: Nenhuma característica única define a personalidade, e muito menos o caráter de uma pessoa. Quando você transforma a autoavaliação em uma oportunidade para atacar a si mesmo, ela perdeu seu sentido. Evite os extremismos e lembre-se que todo comportamento pode ser mudado.

Para que a autoavaliação pode ser usada?

Um dos usos mais frequentes da autoavaliação é no âmbito profissional. Essa é uma ferramenta **extremamente útil** para aqueles que desejam avançar na sua carreira, melhorar seus relacionamentos profissionais ou até mesmo refinar suas habilidades.

No entanto, essa está longe de ser a única aplicação da autoavaliação. Confira algumas situações onde esse exercício pode te trazer benefícios:

- Análise de **desempenho na carreira**;
- **Avanço** na carreira;
- Automelhora e análise dos próprios **valores**;
- Acompanhamento do seu **progresso** e **mudança**;
- Desenvolvimento da **autonomia** e **responsabilidade** junto a crianças e adolescentes;
- Análise e melhoria no **desempenho escolar ou acadêmico**;
- **Reflexão** e meditação;
- Melhorias nos **relacionamentos profissionais e pessoais**;
- Maior **harmonia** nos ambientes que frequenta, como profissional ou familiar;
- Melhorias e avanços nos **treinos** para atletas de alto desempenho;
- **Acompanhamento** de processos de reeducação alimentar, perda ou ganho de peso;
- Acompanhamento de **progresso** em processos terapêuticos;
- E **muitas** outras situações.

Olhar para si é fundamental para qualquer tipo de mudança, transformação e melhoria, em qualquer setor da sua vida. Embora possa ser difícil começar, **esse é um exercício necessário**. E uma boa notícia: com o tempo, **o processo fica muito mais simples** e se torna natural!

Benefícios da autoavaliação profissional

A autoavaliação é um exercício que oferece apenas consequências positivas. Os benefícios são muitos, e estão distribuídos por todos os setores da vida. O autoconhecimento é uma ferramenta poderosa: ele é capaz de possibilitar verdadeiras transformações.

Para sua carreira, **a autoavaliação certamente fará toda a diferença**. Adquirir essa habilidade, além de te beneficiar em todos os setores da vida, também te coloca na frente.

É muito comum que os setores de Recursos Humanos peçam para que os funcionários realizem a autoavaliação periodicamente. Demonstrar a **capacidade de fazer uma avaliação sincera e realista** sobre seu desempenho conta muitos pontos a seu favor.

Confira alguns benefícios de praticar a autoavaliação profissional:

- Maior autoconhecimento;
- Possibilidade de **destacar suas qualidades** e **melhorar sua [imagem profissional](#)**;
- Entender como melhor **tomar decisões**, baseado nos pontos que você ainda precisa melhorar e naquilo que faz bem;

- Encontrar cargos e empresas que estejam **mais alinhadas com o seu perfil** atual e planos para o futuro;
- Identificação de pontos fracos, que devem ser trabalhados e de **meios para solucioná-los** com apenas um exercício;
- Conhecimento do seu **desempenho** atual e maior possibilidade de **definir metas realísticas**;
- Demonstração e desenvolvimento de **inteligência emocional** e **intrapessoal**, características extremamente valorizadas no mercado atual;
- **Planejar** com maior **clareza** o futuro da sua carreira;
- Entender com mais realismo as **ações necessárias** para alcançar seus objetivos.

Como fazer uma autoavaliação?

Agora você já sabe o que é a autoavaliação e por que esse exercício é tão importante, é hora de colocar as mãos na massa e começar a desenvolver essa competência.

Para isso, vamos estabelecer algumas regras e diretrizes. Confira:

- **Seja sincero.** Essa é, sem dúvida, a regra mais importante da autoavaliação. Mentir para si mesmo tira o propósito do exercício e não vai te levar a lugar nenhum. O objetivo deve ser ter um panorama realista do seu desempenho atual e encontrar pontos de melhoria que podem gerar mudanças.
- **Treine e não desista.** Pode demorar um tempo para pegar o jeito da autoavaliação, principalmente se você nunca fez um reflexão desse tipo antes. Persista e nunca desista: o processo se torna natural e fica muito mais fácil com o treino.
- **Não existem perguntas fáceis.** Quando estamos pensando sobre nós mesmos, a maioria das perguntas é difícil de responder e requer introspecção. Mas não se preocupe: se as perguntas estão difíceis, você está indo pelo caminho certo.
- **Avaliar, e não julgar.** Avaliar é muito diferente de julgar ou acusar. Um exercício que ajuda muito se você ainda tem dificuldades com confiança e autoestima é o da autoempatia: imagine que você está explicando para um amigo muito querido quais são os pontos fortes e fracos dele. Se você não falaria com esse amigo da forma que você está falando com você mesmo, repense.
- **Verifique fatos.** Para não se perder no imaginativo ou criar qualidades e defeitos, é preciso se ater aos fatos. Então, justifique todas as suas conclusões com situações e outros tipos de provas.

Você está pronto para começar!

Pensando sobre si

A autoavaliação, apesar de precisar de treino, não tem nenhum segredo. A ideia é pensar sobre si, refletindo profundamente e com sinceridade. Confira algumas perguntas que podem te ajudar a iniciar esse hábito:

- O que eu faço de **melhor**?
- Quais são minhas **melhores características**?
- Quais são as **habilidades mais úteis** para minha carreira que possuo?
- Quais são as **habilidades que mais me agradam** (relacionadas ou não a carreira)?
- Quais são meus **pontos fortes**?
- **Por que** eu considero esses os meus pontos fortes?
- Como posso **usar esses pontos fortes** na minha carreira?
- Como me relaciono com as **outras pessoas**?
- Tenho **assumido a responsabilidade** pelas minhas falhas?
- Tenho **reconhecido meus sucessos** e progresso?
- Quais são minhas **maiores dificuldades** no dia a dia?
- Quais considero meus **pontos fracos**?
- **Por que** considero esses os meus pontos fracos?

- Como meus pontos fracos **impactam na minha capacidade** de crescer?
- Posso utilizar algum dos meus pontos fortes para **compensar** essas dificuldades?
- Existem **oportunidades** onde meus pontos fortes sejam **melhor aproveitados**?
- Existem **oportunidades** onde meus pontos fracos tenham **menos impacto**?
- **O que eu gostaria de mudar** em mim mesmo?
- Como posso **começar essa mudança** utilizando meus pontos fortes?
- Quais são os meus **próximos objetivos**?
- Existem **habilidades** que eu não possuo e **preciso desenvolver** para alcançar esse objetivo?
- Qual será minha **estratégia para adquirir essas novas competências**?

Se você já fez uma avaliação semelhante antes, inclua também esses tópicos na sua reflexão:

- **Como eu progredi** desde a minha última reflexão?
- Eu me dei **crédito** suficiente pelo meu progresso?
- Existem **oportunidades mais adequadas** para minha nova situação?
- Meus pontos fortes e fracos **continuam os mesmos**?
- Eu consegui **aplicar as estratégias** de melhoria que criei?
- Se não consegui, **por que** e como posso **adaptá-las**?

Análise Swot aplicada à autoavaliação

A [análise Swot](#) é uma ferramenta de gestão utilizada muito frequentemente. O termo **SWOT** é um acrônimo para **Strengths** (forças), **Weaknesses** (fraquezas), **Opportunities** (oportunidades) e **Threats** (Ameaças).

Essa é uma opção poderosa para avaliar processos, mas também pode ser aplicada no desenvolvimento pessoal. Em especial, na autoavaliação.

Essa ferramenta pode ser uma ótima forma para se acostumar com a reflexão sobre si. Você pode notar que cada uma das palavras dessa sigla engloba algumas das perguntas sugeridas no tópico anterior.

Vamos explorar um pouco melhor o SWOT:

- **Strengths** (forças): São suas aptidões, habilidades e características que podem te ajudar a alcançar suas metas.
Exemplos de forças: Formação acadêmica, resiliência, boa comunicação
- **Weaknesses** (fraquezas): São pontos que você precisa – e pode – melhorar ou modificar.
Exemplos de fraquezas: Timidez, baixa autoestima, falta de experiência na área
- **Opportunities** (oportunidades): São circunstâncias que estão além do seu controle, mas que quando identificadas e aproveitadas podem ser aliadas às forças para impulsionar seus objetivos.
Exemplos de oportunidades: Indicações, mercado de trabalho aquecido, conferências para networking
- **Threats** (Ameaças): São situações fora do seu controle que podem potencializar suas fraquezas e impedir seu avanço.
Exemplos de ameaças: Concorrência elevada, falta de domínio de um idioma.

Após identificar esses fatores, é necessário analisar as informações da maneira cruzada para decidir seu plano de ação. Uma das estratégias é usar o esquema 5W2H:

- **What:** O que precisa ser feito?
- **Who:** Quem o fará?
- **When:** Quando será feito?
- **Where:** Onde será feito?
- **How:** Como será feito?
- **How much:** Quanto vai custar? (Também relativo a investimentos como tempo e esforço)

Se quiser aprender mais sobre essa e outras ferramentas, [leia também esse outro post](#).

Como se comportar em uma autoavaliação profissional?

Todas essas instruções cobrem o que você precisa fazer para realizar a autoavaliação sozinho.

Mas quando o pedido desse exercício vem de outra pessoa – um chefe ou do RH, por exemplo, a coisa pode se tornar mais complexa. Como se comportar? E o que escrever?

Não se preocupe: no geral, o conceito não é muito diferente. Você precisará ser sincero, realista e se ater aos fatos, assim como na autoavaliação feita de maneira particular.

Confira algumas dicas sobre como se comportar nessa situação:

- **Seja sincero e autêntico**
- **Identifique seus pontos fracos**, mas sempre acompanhe o pensamento com o que você planeja fazer – e está fazendo – para melhorar
- Não tenha medo de destacar seus pontos fortes, mas procure tomar cuidado com o [egocentrismo](#).
- Assuma responsabilidades pelos seus erros
- **Não culpe outros profissionais** e nem fale das características de outras pessoas (principalmente negativas). Lembre-se: essa é uma reflexão sobre **você**.
- **Seja positivo**. Procure não cair na armadilha de se subestimar. Questione-se e demonstre vontade de melhorar e progredir, sem deixar de se dar crédito por aquilo que você já conquistou.
- **Mantenha-se sereno**. Pratique conversar sobre suas características, pontos fortes e falhas para não ser surpreendido com reações que você não pode controlar como: gaguejar, suar excessivamente ou ter os famosos “brancos”. Falar sobre si é difícil: **treine**.

20 perguntas para escrever uma autoavaliação profissional

Você precisa entregar uma autoavaliação escrita? Não precisa entrar em pânico! Basta seguir essa lista de perguntas. Evite, no entanto, escrever esse documento no formato de questionário. Prefira elaborar um texto com suas respostas. Confira:

1. Quais meus **pontos fortes**?
2. Por que considero **estes** meus pontos fortes?
3. Quais **exemplos concretos** posso apresentar sobre essas forças?
4. Como essas forças podem **colaborar com o crescimento** da empresa?
5. Quais meus **pontos fracos**?
6. Por que considero **estes** meus pontos fracos?
7. Que tarefas do meu dia a dia **são afetadas** por isso?
8. Como posso **trabalhar meus pontos fracos** melhorar meu desempenho no trabalho?
9. Como a empresa pode **me auxiliar no desenvolvimento** desses pontos fracos?
10. Existe alguma oportunidade para a empresa na qual **meus pontos fortes poderiam ser melhor aproveitados**?
11. Existe alguma **função que eu desempenharia melhor** se resolvesse meus pontos fracos?
12. Existe alguma ameaça ou crise que **meus pontos fortes** podem ajudar a resolver?
13. Quais de meus pontos fracos **precisam ser melhorados** para que eu possa auxiliar nessa solução com eficiência?

14. Quais **iniciativas eu posso tomar** para contribuir mais no futuro?
15. **O que eu espero dessa empresa e cargo**, considerando meu desenvolvimento pessoal e profissional?
16. Existem **habilidades e competências técnicas** (certificações e formações) que eu possa buscar que seriam benéficos para a empresa?
17. Onde quero estar daqui a **1 ano**?
18. E daqui a **5 anos**?
19. Qual é **meu plano** de carreira?
20. **O que estou fazendo** para alcançar essas metas?

Conclusão

A autoavaliação é uma **ferramenta extremamente valiosa**, que não deve ser subestimada.

Através dela, é possível se conhecer melhor, identificar suas potencialidades e aprender como trabalhar seus pontos fracos. Os **benefícios desse exercício** podem ser observados em todos os âmbitos da vida: pessoal, profissional e social.

O [curso em coaching](#) é capaz de te ajudar a adquirir essas e muitas outras habilidades importantes para seu desenvolvimento e evolução! [Conheça nossas formações](#) e dê início à mudança.

Além de aproveitar os métodos utilizados para sua vida e carreira, **você poderá inspirar outras pessoas a crescerem também!**

Quer saber mais sobre o universo do coaching? Leia também esses outros artigos no blog:

- [Diagrama de Ishikawa: Guia Completo Passo a Passo](#)
- [O que é o Life Coaching: Um guia completo sobre o coaching de vida](#)
- [Flora Victoria e a Psicologia Positiva na Revista Veja desta semana!](#)

E você, já fez uma autoavaliação? Conte nos comentários quais são as principais perguntas para você, e não deixe de perguntar se ficou com alguma dúvida!

Manoel Ricardo Monteiro

Coordenador Administrativo

Ministério Público Federal

Procuradoria da República em Montes Claros

38-3224-7600

Manoel Monteiro (PR.MG) - Autorresponsabilidade

De: Manoel Monteiro (PR.MG)
Para: psc-incompany-mpfdf-04@googlegroups.com
Data: 02/05/2018 19:05
Assunto: Autorresponsabilidade

Eis aqui um assunto difícil de ser enfrentado por muitas pessoas, todavia, quando encontramos alguém que se autorresponsabiliza pelo que não deu certo, sabemos que estamos diante de uma pessoa diferenciada.

Autorresponsabilidade: o que é, significado e como ter

Você sabia que a autorresponsabilidade pode te ajudar a lidar melhor com as frustrações da sua vida?

A autorresponsabilidade é uma [habilidade extremamente importante](#). E o melhor: ela pode ser aprendida!

Se você é uma pessoa observadora, já deve ter percebido a tendência que a maioria das pessoas possuem de transferir a culpa.

Essa é uma ação tão comum em nossa sociedade, que a maioria de nós faz isso sem perceber. A verdade é que **é muito difícil assumir a responsabilidade por tudo aquilo que acontece conosco**, sejam esses acontecimentos positivos ou negativos.

Quer aprender mais sobre como usar o coaching para se desenvolver? [Aprenda a estimular sua autoconfiança com esse outro artigo!](#)

Culpar eventos que não estão sob seu controle ou outras pessoas, no entanto, não ajuda. Na maioria das vezes, esse ato não ajuda a amenizar a frustração com o fracasso, nem a melhorar a situação.

Veja alguns exemplos de situações comuns de transferência de culpa:

- “Eu não teria esquecido sobre esse compromisso se **as pessoas** não me sobrecarregassem tanto com tarefas!”
- “Eu chego atrasado com frequência por que **moro muito longe**, e **pego muito trânsito** até aqui!”
- “Mas **se você tivesse** enviado uma mensagem me lembrando, eu teria trazido o material.”
- “Eu não sou explosivo demais, **as outras pessoas** me provocam!”
- “Eu teria feito o relatório, mas **ninguém me enviou** o modelo e instruções.”

Note que, em nenhuma das situações, transferir a culpa solucionou o problema. Enquanto isso, assumir a

responsabilidade pelos aspectos da sua vida talvez pudesse surtir um efeito melhor.

A seguir, você encontra tudo o que precisa saber sobre a autorresponsabilidade.

Começaremos explicando do que se trata esse conceito, e então falaremos sobre como você pode aplicá-lo para **avançar na carreira** e **se desenvolver melhor** também nos outros setores da vida! continue lendo e confira.

O que é autorresponsabilidade

Autorresponsabilidade é a capacidade de atribuir unicamente para si a responsabilidade sobre aquilo que acontece em sua vida, seja positivo ou negativo.

Essa é uma habilidade que pode ser desenvolvida, mas que exige treino e dedicação. Estamos muito acostumados a transferir a culpa, em especial quando falhamos de alguma maneira. A verdade é que essa é uma posição cômoda, fácil de ser mantida.

Como tudo que é confortável, no entanto, essa não é uma postura construtiva. Ao transferir a culpa, você sempre estará abrindo mão de algo a mais: de controle.

Quando você pratica a autorresponsabilidade, traz para si o controle sobre os eventos da sua vida. **Afinal, se você é o responsável pelas situações, você pode mudar os resultados que está conseguindo através das suas ações.**

Sem autorresponsabilidade, será impossível mudar a sua vida.

Afinal, como você pode alterar uma característica se a atribui frequentemente a agentes externos? O primeiro passo para mudar, é entender que as suas ações definem o que acontece na sua vida. Esse controle pertence a você. E isso traz consigo responsabilidades.

Veja as frases do tópico anterior, repensadas:

“Eu não teria esquecido sobre esse compromisso **se EU organizasse melhor a distribuição do meu tempo**”

- “Eu chego atrasado com frequência por que **EU não tenho levado em consideração o tempo que passarei no trânsito.**”
- “Eu teria trazido o material que foi requisitado se **EU me organizasse para isso ou fizesse uma anotação para não esquecer.**”
- “Eu não seria explosivo demais se **EU aprendesse como modular minhas emoções e reações às frustrações do dia a dia.**”
- “Eu teria feito o relatório se **EU insistisse para que me enviassem os materiais necessários.**”

Se a responsabilidade é sua, o controle é seu

O primeiro passo para desenvolver a autorresponsabilidade é perceber que, embora você não possa controlar as outras pessoas e nem o seu ambiente, **você pode controlar suas ações.**

Da mesma forma, você pode não conseguir controlar sentimentos e emoções negativos, como raiva, frustração e desânimo. **Mas você pode controlar como reage a eles.**

Entender essa possibilidade de controle vai abrir os seus olhos para uma nova perspectiva: **Agindo de maneira assertiva, positiva e responsável, você poderá ir muito mais longe.**

Isso não é dizer que todos os fatores externos devem ser ignorados. Eles influenciam muito na formação da sua personalidade. No entanto, condições ambientais e as ações de outras pessoas não devem te definir de maneira absoluta: **fazer isso cabe apenas a você.**

Quer aprender um exercício simples e extremamente eficaz que juntamente com três fundamentos essenciais fará você alcançar maiores resultados em sua vida? **Então confira o vídeo abaixo:**

Empoderador, porém assustador

Perceber que o controle da sua vida está nas suas mãos pode ser **muito motivador**. Afinal, você pode mudar os hábitos que não te agradam ou que não são construtivos, superar obstáculos enormes e alcançar os seus sonhos.

No entanto, essa perspectiva também pode ser incrivelmente assustadora.

Quando você adquire essa perspectiva, precisará aprender como lidar com as consequências dos seus atos, com as suas falhas e com seus fracassos. E tudo isso **sem perder a [autoestima e a confiança em si](#)**. Não é uma tarefa pequena.

Apesar de ser difícil, não é impossível. O coaching pode te ajudar nessa jornada, **desenvolvendo novas habilidades e recursos**, melhorando seu **conhecimento de si** e te apresentando **métodos e ferramentas** para lidar melhor com a autorresponsabilidade.

[Conheça nossos cursos e comece hoje mesmo essa transformação!](#)

Crescer exige sair da sua zona de conforto. **A ação para a mudança nunca é fácil** – é muito mais simples transferir a culpa, e o controle, para aquilo que não podemos mudar. No entanto, você deve se perguntar:

“Quero mesmo deixar que a minha vida inteira seja controlada pelas ações dos outros?”

Se você quer **tomar as rédeas do seu destino**, o primeiro passo é a autorresponsabilidade. Ela pode ser desconfortável, mas é **através dela** que você se proporciona a oportunidade de mudar sua vida.

auto responsabilidade no trabalho

Cada vez mais empresas procuram pela habilidade de auto responsabilidade nos profissionais que contratam. O motivo é justamente o que estávamos discutindo até agora: **pessoas que transferem a culpa não promovem soluções.**

As organizações precisam de colaboradores proativos e capazes de solucionar problemas, inovar e entregar resultados. Pessoas que não trabalham para desenvolver a autorresponsabilidade são o exato oposto desse perfil.

No lugar de **contribuições significativas e evolução constante**, uma pessoa que **não** se responsabiliza pelos seus atos causará:

- **Conflitos** desnecessários;
- Perda na **produtividade**;
- Mal-estar entre as **equipes**;
- [Problemas de comunicação](#);
- Ambiente **tenso**.

Não é de se espantar que empresários e gestores queiram esse tipo de profissional bem longe de suas empresas.

Enquanto um colaborador com autorresponsabilidade contribui e cresce junto com a organização, aquele que transfere a culpa puxa a equipe toda para baixo.

Autorresponsabilidade para a psicologia

Diversas vertentes da psicologia aplicam o desenvolvimento da autorresponsabilidade como ferramenta terapêutica.

Isso porque parte-se do princípio de que **ninguém pode realizar as mudanças que você espera na sua vida além de você mesmo**. A [Psicologia Positiva](#) especialmente, uma das vertentes científicas nas quais o coaching se inspira.

É importantíssimo, em processo terapêutico, apropriar-se do controle e responsabilidade pelos acontecimentos da sua vida.

Sem isso, é impossível [abandonar hábitos improdutivos](#) ou adotar uma nova perspectiva. Se você acredita que tudo de ruim que acontece com você é **culpa dos outros**, como então é possível mudar, sendo que você tem controle, apenas, sobre **suas ações**?

Autorresponsabilidade x Culpa

A autorresponsabilidade, no entanto, não deve ser confundida com culpa. A proposta não é que você gere ataques e pensamentos negativos sobre as suas ações e hábitos.

É preciso **aprender a reconhecer suas falhas e defeitos** sem deixar que isso afete sua **autoestima** e **confiança**. Para isso, veja algumas dicas que te impedirã de cair nessa armadilha ao desenvolver a autorresponsabilidade:

- **Entenda que é possível mudar.** Nada em nossas personalidades e comportamentos está escrito em pedra. Não nascemos de um jeito ou de outro. Habilidades, comportamentos e hábitos podem ser mudados e aprendidos. Basta ter dedicação e encontrar os recursos e métodos corretos para fazê-lo.
- **Entenda que remoer seus erros não te leva a lugar nenhum.** Autorresponsabilidade também é saber assumir os erros e seguir em frente. Eles devem ser vistos como aprendizados, e não defeitos fatais. Errar, hora ou outra, é inevitável: A pessoa de sucesso muda e não persiste no erro.
- **Não transforme seus erros em ataques pessoais.** Você não é "uma má pessoa", "inútil" e muito menos "burro" por ter errado. Tire essas palavras do seu vocabulário. É inevitável falhar às vezes. O que define não é a falha, mas como você lida com ela.
- **Não se culpe por acontecimentos ruins.** Lembre-se: Você não possui controle sobre as ações de outras pessoas e nem sobre certos acontecimentos. Ter autorresponsabilidade não significa assumir para si a culpa de tudo. Por exemplo, imagine que um colega de trabalho seja abrasivo e ofensivo com você, e isso te cause desconforto no ambiente de trabalho. A culpa disso não é sua. Mas ao invés de se queixar, você pode escolher mudar a forma como você lida com a situação: afastar-se dele, conversar abertamente sobre o desconforto ou até mesmo recorrer aos Recursos Humanos. Isso é auto responsabilidade.

Vantagens da autorresponsabilidade

Você já deve ter percebido que ser responsável pelos próprios atos não é uma tarefa fácil.

Quando você assume essa posição, não poderá mais **arrumar desculpas** ou **transferir a culpa** sem nenhum peso na consciência, como provavelmente faria antes.

Agora que você sabe que é o único responsável pelo que acontece na sua vida, você precisa partir para a ação.

Apesar de ser difícil desenvolver essa habilidade, ela **trará muitos benefícios para sua vida** pessoal e profissional. Reflita sobre essa frase de Sigmund Freud:

"A maioria das pessoas não quer realmente a liberdade, pois liberdade envolve responsabilidade, e a maioria das pessoas tem medo de responsabilidade."

Ou seja, a partir do momento que você **assume o peso da responsabilidade** pelos seus atos, perspectivas e reações, **você se torna uma pessoa mais livre**.

Isso porque está trazendo para si o controle de tudo que acontece com você. Em outras palavras, você não pode controlar as cartas que recebe, mas pode controlar como as joga.

Entender que você pode construir seu próprio destino, sem se culpar e remoer os erros, vai te trazer vantagens valiosíssimas! Confira algumas:

- Capacidade de **mudar hábitos improdutivos**;
- **Autoconhecimento**;
- Desenvolvimento de melhores **habilidades sociais**;
- Aumento da **inteligência emocional**;
- **Diminuição do sofrimento** perante a frustrações e falhas;
- Nova perspectiva mais **otimista e construtiva** da vida;
- **Redução de conflitos** e situações desconfortáveis;
- Transformação de **obstáculos em oportunidades**;
- Fortalecimento da capacidade de **resiliência**;
- Melhor **imagem profissional**;
- Desenvolvimento de um **perfil profissional** mais visado pelas empresas;
- Melhoria da capacidade de **liderança e motivação**;
- Maior **potencial de crescimento**;
- Maior **satisfação** perante à conquistas;
- Preservação da **autoestima e confiança** em si;
- Relacionamentos pessoais e profissionais mais **harmoniosos e saudáveis**.

Autorresponsabilidade e empreendedorismo

A autorresponsabilidade é essencial no empreendedorismo.

Existem algumas características que são mais do que essenciais para empreendedores. As mais conhecidas são a **proatividade**, **criatividade** e **não ter medo de correr riscos**. Mas você sabia que sem autorresponsabilidade, nenhum empreendimento pode dar certo?

Você pode ter a melhor ideia do mundo: se não tomar as rédeas do seu negócio e assumir responsabilidade pelos erros cometidos durante o caminho, você nunca conseguirá prosperar.

O bom empreendedor sabe que cabe a ele fazer com que o seu negócio decole.

Essa responsabilidade não é de seus colaboradores, de seus clientes ou dos seus fornecedores. A única pessoa para quem isso realmente faz a diferença, **o único real interessado é você mesmo**. E por isso, é necessário se dedicar.

Assumir responsabilidades é uma característica de todo bom líder. As pessoas que reconhecem seus erros e pontos fracos, além de inspirarem o mesmo em seus liderados, conseguem resultados muito melhores quando tentam corrigi-los.

Para ser empreendedor, **você não pode mentir para si mesmo e nem arranjar desculpas para tudo**. Tome as rédeas e ao invés de procurar culpados, procure soluções.

Veja alguns exemplos de autorresponsabilidade para empreendedores:

Errado: "Não consigo vendas porque meus funcionários estão desmotivados."

Certo: "Como eu posso motivar meus funcionários para que as vendas melhorem?"

Errado: "Existe concorrência demais nessa área, não pode dar certo."

Certo: "Como eu posso diferenciar meu produto ou encontrar um nicho menos explorado?"

Errado: "Meu fornecedor nunca entrega no prazo, é por isso que não consigo crescer!"

Certo: "Por que eu continuo a fazer negócios com alguém que não respeita prazos? Eu preciso encontrar um novo fornecedor!"

Como o coaching ajuda em fortalecer a autorresponsabilidade?

O coaching pode te ajudar nessa e em muitas outras jornadas! Através de métodos cientificamente comprovados, o coaching te auxilia no desenvolvimento e fortalecimento da autorresponsabilidade. Vamos entender como?

A autorresponsabilidade é essencial para que o coaching seja eficiente.

Por isso, um dos focos do processo é o desenvolvimento dessa habilidade. O coaching parte do princípio que **apenas você poderá mudar a sua vida**.

No entanto, existem muitas formas pelas quais você pode receber ajuda durante essa transformação. O coach não dá conselhos, nem te diz o que deve ser feito. Ele te prepara para se responsabilizar pelo seu destino, tomar as rédeas da vida e encontrar o seu próprio caminho!

Através do autoconhecimento e de exercícios que te ajudam a mudar a perspectiva, é possível dar os primeiros passos nesta importante empreitada.

Além disso, o **coaching te ensina a valorizar sua autoestima**, a confiar em si mesmo e a aprender com seus erros. Dessa forma, a prática da autorresponsabilidade não precisa ser uma experiência negativa para você.

Ao escolher dar início em um curso de coaching, você não está apenas adquirindo ferramentas para mudar a sua vida. Está se **capacitando profissionalmente** para **inspirar** e **auxiliar** outras pessoas nesse processo!

Conheça agora mesmo nosso curso de [Positive Coaching](#) para entender melhor como a perspectiva é o fator

mais importante no momento de mudar sua vida!

Conclusão

A autorresponsabilidade não é uma habilidade fácil de desenvolver.

Poucas pessoas estão dispostas a realmente assumir as rédeas de suas vidas e **conquistar a verdadeira liberdade**.

Mas a partir do momento que você traz a responsabilidade por aquilo que acontece na sua vida para si, adquire o controle necessário para realizar mudanças, avançar e crescer.

Quer aprender mais sobre como você pode melhorar? Confira esses outros posts:

- [Egocêntrico: Verdades Que Todo Mundo Deveria Saber](#)
- [Guia Completo sobre Liderança: Segredos dos Grandes Líderes](#)
- [As Melhores Frases de Motivação \(Guia Completo\)](#)

A autorresponsabilidade não significa se culpar excessivamente, assumir erros que não são seus ou remoer suas falhas e fracassos passados. Essas são atitudes negativas que não ajudam no seu desenvolvimento.

A ideia é encontrar **onde**, ao enfrentar um obstáculo, é possível que a **sua ação provoque mudanças**. É assumir o seu papel na construção do seu destino e não inventar desculpas para evitar sair da sua [zona de conforto](#).

É possível aprender a ter autorresponsabilidade, sem olhar para tudo de forma negativa.

Aliás, quanto mais otimista for a sua perspectiva sobre seus erros, melhor: eles podem ser utilizados como **aprendizados valiosos** para garantir que, no futuro, você fará tudo de maneira ainda melhor!

Não se deixe cair no mau hábito de transferir culpa! **Responsabilize-se pelos seus atos**, aprenda com seus erros e aja em prol da mudança. Isso vai garantir que você esteja sempre em evolução!

E você, o que faz para desenvolver a autorresponsabilidade? Compartilhe conosco nos comentários e aproveite para perguntar se ficou com alguma dúvida!

Manoel Ricardo Monteiro

Coordenador Administrativo

Ministério Público Federal

Procuradoria da República em Montes Claros

38-3224-7600

Manoel Monteiro (PR.MG) - Dicas para estudar para concurso

De: Manoel Monteiro (PR.MG)
Para: PSC
Data: 02/05/2018 19:31
Assunto: Dicas para estudar para concurso

Para aqueles que pretendem deixar o MPU, eis aqui algumas dicas para estudar para concursos, aumentando sobremaneira as suas chances de êxito.

Coaching: Dicas para estudar para concursos

Fala, galera!

Visando ajudar outro concurseiros, estou disponibilizando algumas dicas minhas que me ajudaram muito nas minhas últimas vitórias. Vamos a elas!

1. Não esperar o edital sair;
 - 1.1. Se há rumores do edital sair ou se saiu a autorização do concurso, comece a estudar pelo edital passado, se houver, ou começa pelas disciplinas basilares (POR, ING, DAD, DCO, RAL);
2. Tente fechar o edital;
 - 2.1. Por mais que seja impossível, tente a TODO CUSTO fechar a visão de TODOS OS TÓPICOS do edital, nem que seja apenas uma visão geral;
 - 2.2. Quanto mais fechar o edital, menor a probabilidade de sair uma questão de algo que não deu para ver;
3. Estude por ciclos;
 - 3.1. A cada assunto de uma disciplina que fechar, passe para outro assunto de outra disciplina, por exemplo, supondo que um concurso tenha apenas duas disciplinas DAD e DCO e que em DAD haja Lei 8.112 e Lei 8.666 e em DCO haja Direitos e Garantias Fundamentais e Poder Legislativo, tente fechar a Lei 8.112, depois pule para Direitos e Garantias Fundamentais e assim por diante;
 - 3.2. Dessa forma de estudo, você mantém o ânimo de ver sempre uma disciplina nova a cada assunto finalizado e também consegue andar por todas as disciplinas;
 - 3.3. Quando os assuntos de uma disciplina esgotarem, volte ao primeiro assunto dele e revise os assuntos;

4. Faça muitas provas e mais recentes;

4.1. As provas é uma coletânea de várias questões, então você irá revisar várias disciplinas;

4.2. Comece a resolver provas quando tiver visto muitos assuntos;

4.3. Corrija as questões que teve dúvidas ou que errou;

5. Faça muitas questões por assunto;

5.1. Faça ao extremo até se cansar;

6. Tente fazer artefatos de resumos (resumos propriamente dito, mapas mentais, cartões do ANKI, etc) a cada assunto estudado;

6.1. Esses artefatos são bons para quando for retornar a disciplina no ciclo;

7. Faça a prova com TRANQUILIDADE;

7.1. Pode ser uma besteira falar isso, mas fazer uma prova com o nível de ansiedade baixo te fará relembrar os estudos;

8. Faça exercícios físicos;

8.1. Qualquer coisa (corrida, musculação, natação, judô, etc), mas faça algo para movimentar o corpo;

8.2. Eles te farão diminuir a ansiedade;

9. Durante a prova, ande;

9.1. Isso mesmo! Vá ao banheiro, vá beber água, mais de uma vez;

9.2. Quando for ao banheiro ou ao bebedouro, faça aquela respiração bem profunda e se concentre nela;

9.3. Esse movimento de andar e essa respiração diminuirão sua ansiedade.

De forma geral, é assim que comecei a estudar a partir de 2012 e tive grandes resultados (TSE, TST, CGU (saí por conta da redação, mas estava entre os 15 primeiros na objetiva) e STN).

Fiz a prova do Senado com muita ansiedade e quis passar a todo custo. Resultado: me lasquei bonito! A ansiedade foi tanta que passei duas questões erradas para o gabarito. E eu tinha acertado. Fiquei no lugar a prova toda e não me movimente. Fiquei muito nervoso. Resultado desastroso.

Então é isso!

[]s e até a próxima!

Rogério Araújo

Blog: <http://rogerioaraujo.wordpress.com/>

Gmail: rgildoaraujo@gmail.com

Twitter: <http://twitter.com/rgildoaraujo>

LinkedIn: <http://br.linkedin.com/in/rgildoaraujo>

Grupo de estudo no TIMasters 2.0: <http://timasters.ning.com/group/dev>

Manoel Ricardo Monteiro

Coordenador Administrativo

Ministério Público Federal

Procuradoria da República em Montes Claros

38-3224-7600

Manoel Monteiro (PR.MG) - Liderança

De: Manoel Monteiro (PR.MG)
Para: psc-incompany-mpfdf-04@googlegroups.com
Data: 02/05/2018 19:02
Assunto: Liderança

Outro assunto importante para quem quer comandar é procurar ser um bom líder. Eis aqui algumas dicas para conseguirmos isso.

Como ser um bom líder em qualquer empresa

"A vida está constantemente testando nosso grau de comprometimento. As maiores recompensas são reservadas àqueles que demonstram o inesgotável comprometimento de agir até vencer. Esse grau de determinação pode mover montanhas". Anthony Robbins

Assim como no xadrez, ser um bom líder envolve estratégia e tática e nunca, o fator sorte.

O enxadrista entrega-se completamente ao jogo fundindo-se ao tabuleiro. Peão, Torre, Cavalo, Bispo, Rainha e Rei. Cada peça possui sua maneira única de se mover. Cada movimento é cuidadosamente estudado e muitas vezes, uma peça tem a função única de proteção ao Rei evitando o xeque-mate.

Utilizando esta metáfora, podemos dizer que a chave mestra para um [bom líder se destacar dentro da organização](#) é saber movimentar as peças certas nos momentos mais críticos da partida.

[Infelizmente em muitas organizações, os cargos de liderança são ocupados por pessoas que não foram preparadas para este posto.](#)

Nas pequenas e médias empresas esse cenário ainda é mais comum, visto que o critério para a ascensão no organograma é pautado no nível de confiança que o proprietário ou o presidente possui no candidato a líder, ao invés de adotar como critério, o perfil e competências inerentes a este cargo.

Visando diminuir este tipo de falha, as empresas passaram a destinar grande parte dos investimentos do setor de [Recursos Humanos no desenvolvimento de novas lideranças](#) visto que, segundo a pesquisa publicada da *Bloomberg Businessweek/Hay Group Best Companies for Leadership Survey*:

"para 95% das 20 organizações que se destacam pela excelência de sua liderança, os esforços para [desenvolver novos líderes](#) tornam os executivos mais bem preparados para atingir os resultados organizacionais"

É fato que as empresas possuem um papel crucial no [desenvolvimento de seus líderes](#), mas é o alto grau de comprometimento, responsabilidade e ownership, somados ao aprimoramento das competências, que

separam os líderes medíocres dos excelentes.

O que é ser um líder?

Imagine mais uma vez o tabuleiro de xadrez.

Antes de iniciar o jogo, as peças são posicionadas, o cronômetro zerado e as primeiras estratégias traçadas.

Conforme os movimentos são realizados, os jogadores estudam as posições, o papel de cada peça naquele minuto da partida; apenas o movimento certo levará à vitória.

É assim também [o papel do líder; cabe a ele analisar o capital humano disponível](#) em sua equipe, conectá-lo ao propósito da empresa e complementar suas forças e talentos através do trabalho do grupo.

E que grande desafio é esse!

Para se jogar xadrez, é necessário conhecer as regras, o movimento das peças, o timing ideal e sempre estar um passo à frente do adversário.

Como citado em dos episódios da série "Lie to me", "Um bom jogador de xadrez pensa cinco movimentos à frente. Um ótimo jogador pensa um movimento à frente, mas sempre é o movimento certo". Assim também é no mundo corporativo.

O [verdadeiro líder](#) é aquele que conhece as suas forças, os seus valores, as forças e valores de cada membro de sua equipe e as utiliza na potencialidade máxima para movimentar, inspirar, engajar e conduzir sua equipe a vencer os desafios cotidianos e a cumprir as metas em direção à visão da empresa.

As principais características e atitudes de um líder de sucesso

O [líder de sucesso](#) é aquele:

- É empenhado no futuro a ser criado com base na visão da organização;
- Tem foco maior nos resultados;
- Analisa o desempenho da equipe e do negócio como um todo;
- Antecipa problemas e necessidades;
- Articula estratégias e recursos;
- É fonte de inspiração, gerando seguidores;
- Estimula a equipe a pensar em suas próprias soluções;
- Apoia o desenvolvimento dos membros do seu time;
- Exerce constantemente o papel de *coach*.

Além disso, o líder trabalha incansavelmente no desenvolvimento de novas competências e no aprimoramento das já existentes, afinal, a essência do líder é intrínseca, mas os comportamentos podem ser lapidados.

Pesquisas demonstram que os profissionais que alcançam mais rapidamente [o sucesso em suas carreiras](#) sabem como:

Administrar o tempo com eficácia:

O líder que domina as [técnicas e ferramentas necessárias para gerir o tempo](#) com a máxima eficácia tende a organizar suas atividades de modo mais saudável e produtivo, priorizando e [alcançando seus objetivos](#) e aumentando exponencialmente a sua produtividade.

Ter domínio sobre seu tempo significa mais do que trabalhar 8, 10, 12 horas por dia; significa utilizar essas horas em seu favor, em favor de sua visão e da visão da empresa.

Lembre-se que seus liderados espelham-se em você: um líder que nunca tem tempo para ouvir, auxiliar e desenvolver é um líder falho na administração deste recurso e criará a cultura do "não tenho tempo".

Delegar tarefas:

Delegar eficientemente tarefas garante a fluidez e agilidade nos processos, estimula o aprendizado e a performance de sua equipe e ainda evita que o líder se sobrecarregue.

Muitos líderes possuem algumas crenças que dificultam a delegação. São elas: "*é mais rápido fazer do que explicar*", "*os funcionários não sabem fazer sozinhos*" ou "*um bom líder tem que dar conta de tudo*".

Entender que a [delegação incentiva o crescimento da equipe](#) como um todo (pois expõe os profissionais a novos desafios de carreira), permite a abertura para o desenvolvimento desta competência.

Tomar decisões rápidas e assertivas:

Aprender a ser líder inclui desenvolver a consciência que [tomar decisões](#) é o processo de escolher, entre várias opções, a que possui a maior probabilidade de conduzir a um resultado esperado; é trocar o perfeito pelo eficaz, manter a mente aberta, fazer simulações mentais, implementar, e acima de tudo, ser flexível.

Resolver problemas independentemente de sua complexidade:

O bom líder é aquele que está preparado para resolver problemas com rapidez, [aumentando sua produtividade e diminuindo o seu stress e de sua equipe](#).

É aquele que possui uma atitude positiva e que encara o problema como o processo de usar habilidades e recursos para reduzir ou eliminar a diferença entre a situação desejada e a situação atual e que sabe priorizar os desafios em função da urgência, gravidade, consequências negativas e benefícios na resolução.

Administrar as diferentes etapas do conflito:

Quem nunca se viu no papel de protagonista, coadjuvante ou plateia de um conflito dentro do ambiente corporativo?

[Prevenir e administrar conflitos com mais rapidez e eficácia](#), transformá-los em uma forma criativa a serviço do crescimento, da inovação dos resultados organizacionais passou a ser um dos grandes desafios dos líderes de hoje.

Produzir resultados através de reuniões eficazes:

[Suas reuniões são eficazes?](#) Produzem o resultado esperado? São assertivas, diretas, organizadas e focadas?

Se a resposta foi não, saiba que preparar, conduzir e finalizar reuniões transformando-as em uma ferramenta

eficaz para brainstorm, análise de resultados e implementação de melhoria, é uma competência!

Segundo a pesquisa da *Meetings in America: A Study os Trends, Costs and Attitudes Toward Business Travel, Teleconferencing and Their Impact on Productivity*, detectou os sintomas da “Síndrome das Reuniões Entediantes”:

- 91% das pessoas que participaram de reuniões admitiram que costumam devanear;
- 96% disseram que fazem o possível para evitá-las;
- 34% confessaram que não conseguem evitar o sono.

Comunicar-se:

Liderar é comunicar-se. Um líder está sempre se comunicando com o público interno da empresa para garantir que as coisas sejam feitas, e com o público externo para garantir um bom relacionamento com clientes fornecedores e a sociedade em geral.

Inúmeras pesquisas demonstram que há uma ligação direta entre a [performance e comunicação estratégica](#). Um estudo da *Mercer Consulting (What is Working. Communication Practice)* revelou que:

- *Em empresas nas quais, segundo os funcionários, a liderança **comunica claramente a visão de futuro da organização**, apenas 7% dos empregados se sentem insatisfeitos;*
- *Em empresas nas quais a **visão e o direcionamento não são comunicados**, o nível de insatisfação sobre para 39%.”*

Uma comunicação só é eficiente quando o receptor é capaz de entender exatamente aquilo que o emissor desejou comunicar.

Você é um comunicador eficiente? O que é pedido a seus liderados, eles cumprem na integra?

Desenvolver o capital humano:

Desenvolver o capital humano é assegurar o aumento da competitividade, performance e dos resultados da empresa, incluindo satisfação do consumidor e melhoria do fluxo de trabalho.

Faça uma breve reflexão: De 0 a 10, qual seu nível de influência direta nos níveis de engajamento, comprometimento, [motivação e satisfação de seus funcionários](#)?

Se sua resposta ficou abaixo de sete, saiba que é hora de ligar o alerta vermelho e desenhar um plano de desenvolvimento desta habilidade.

Dar Feedback e fazer Follow-up de forma eficaz:

Muitos líderes reclamam do desempenho de sua equipe, da falta de proatividade, dos relatórios entregues com atraso e da falta de qualidade na execução das tarefas, entretanto a maioria dos comandados não sabem responder com precisão o que é esperado deles no que tange ao cumprimento de metas e objetivos, ou mesmo, conhecem detalhadamente o escopo de seu cargo.

Em incontáveis vezes um liderado recebe uma tarefa sem um briefing claro do que deve ser feito, ou seja, ele não sabe *o que fazer, como, o por quê e quando*.

Bons líderes são aqueles que comunicam com clareza e detalhadamente o que deve ser feito, checando o entendimento do que foi determinado, validando os recursos necessários (desde treinamentos até recursos

materiais/físicos), [gerando comprometimento](#) e o mais importante, determinando o prazo de entrega ou finalização.

Alguns líderes passam pelas etapas do briefing, mas pecam na fase do follow-up e feedback. Não acompanham o status de projetos, execução e entregas de tarefas intermediárias e a qualidade do material que está sendo produzido, ficando sujeitos a desagradáveis surpresas e possíveis atrasos.

E o que falar do feedback? Muitas vezes esta é uma fase inexistente no processo, ou quando existe, tem ênfase apenas no negativo.

Dar [feedback construtivo](#) (seja ele positivo ou de melhoria) aumenta a qualidade do trabalho, engaja, direciona e gera a sensação de reconhecimento do trabalho.

Você é um líder nota dez?

Para saber a quantas anda seu nível de [competências de liderança](#), faça o seguinte exercício (no coaching chamamos esta ferramenta de Roda de Competências):

Passo 1 – Transcreva para um papel ou uma planilha as competências acima, ou outras mais que achar necessárias acrescentar ao seu [perfil de liderança](#), apenas tendo o cuidado de fazer uma lista de não ultrapasse 8 competências (uma lista muito extensa pode distorcer ou tirar seu foco).

Passo 2 – Responda a seguinte pergunta para cada uma das competências: “De 0 a 10, quanto possuo de habilidade nesta competência?”

Passo 3 – Eleja em qual ordem as competências serão desenvolvidas ou aprimoradas, sempre em função de sua visão de futuro.

Dicas para a utilização da ferramenta:

- Para avaliar seu grau de habilidade em cada competência, utilize uma pessoa modelo, ou seja, pense e analise um líder que você admira (pode ser uma figura pública ou do seu círculo de relacionamentos) e faça a seguinte pergunta: “Se eu comparar meu nível de habilidade na competência “*gestão do tempo*” com o [nível de habilidade da competência](#) de “*Villela da Mata*”, de 0 a 10, qual seria minha real nota?”
- Para que a priorização das competências seja mais efetiva, pergunte-se qual das competências trará o maior resultado, em menor tempo e com menor esforço.
- Se tiver dúvidas quanto a nota que colocou para cada competência ou se elegeu a corretamente a prioridade, valide-as com um par ou com seu líder imediato. Escolha alguém em quem você confie (não necessariamente que seja seu amigo), mas que tenha um olhar crítico.
- Este exercício pode ser feito periodicamente (com espaçamento médio de 3 meses para cada competência); ele servirá de parâmetro para sua autoavaliação e servirá como uma forma de “renovar” as competências a serem desenvolvidas.

Após identificar quais são seus principais gaps (ou seja, identificar *o que* deve ser desenvolvido ou aprimorado), é hora de elaborar um plano de ação para trabalhar estas competências:

- Determine os recursos necessários, seja por meio de cursos, treinamentos, workshops que lhe ensinem ferramentas;
- Determine o prazo (ou seja, *quando* serão realizados) e qual a melhor forma de colocar todo esse conhecimento em prática no seu dia-a-dia.

- Mensure os resultados em períodos pré-determinados; para isso, você pode utilizar uma ferramenta de avaliação, na qual seus subordinados, pares e líderes pontuem as competências escolhidas para o desenvolvimento.

Esteja sempre aberto a feedback; entenda-o como um presente, uma oportunidade para se tornar um líder melhor, mais eficiente e justo.

Dicas de Coachs: Como ser um líder de sucesso em qualquer empresa?

- Conheça o que motiva sua equipe;
- Busque significado: conheça os pontos fortes de cada membro de sua equipe, forças de assinatura, características, talentos que proporcionam sinergia com os valores da empresa;
- Coloque os funcionários para colaborar dentro das características pessoais e profissionais;
- Crie conexão com sua equipe;
- [Fortaleça a confiança](#): assuma riscos, busque desafios, controle a ansiedade, mantenha a determinação e a motivação;
- Adote um ponto de vista positivo: desenvolva um modo mais construtivo de ver o mundo e converta as dificuldades em oportunidades;
- Faça uso de assessments para conhecer-se e aprimorar-se: o [Alpha® ajuda a detectar os valores e o riscos no seu perfil de liderança](#), transformando o nível de competitividade em orientação a resultados, impaciência em senso de urgência e hostilidade e agressividade em assertividade, e o VIA Character®, para detectar suas forças de assinatura e utilizá-las de forma exponencial;
- Prepare e desenvolva novas lideranças: líderes excelentes não tem medo da “concorrência”;
- Peça e aceite feedback;
- Aprimore-se constantemente;
- [Contrate um coach](#) para auxiliá-lo na elaboração de sua estratégia de desenvolvimento.

Liderança é uma força – Exercícios práticos

“Quanto mais você se torna um líder internamente, mais eficiente se tornará em todas as suas atividades de liderança externa” – Brian Tracy

A liderança, seja ela interna ou externa, pessoal ou profissional, pode ser exercitada e praticada nos mais diferentes ambientes.

Estes exercícios permitirão que você se torne um líder em qualquer empresa e em qualquer cenário:

- Lidere uma atividade, tarefa ou um projeto e deixe que seu pessoal se expresse;
- Considere modelos de condutas importantes – no passado e no presente – em sua vida e reflita: Quais comportamentos foram demonstrados? Quais padrões foram estabelecidos? Quais características de liderança poderiam ser as melhores e ser replicadas?
- Seja o organizador de eventos e tarefas; procure oportunidades para praticar e assumir um papel de liderança em atividades, grupos e organizações, não importa quão pequena seja a responsabilidade.

Como a formação em coach pode ajudar na formação de um bom líder?

A formação em coach permite que você:

- Foque no futuro, nas soluções e nas pessoas;
- Auxilie as pessoas a analisar seu próprio desempenho e utilizar seus próprios recursos;
- Antecipe problemas e necessidades;
- Determine objetivos pessoais e profissionais claros;
- Trace planos de ação bem estruturados.

O líder é que aquele que entende de pessoas, sabe se comunicar com elas, sabe motivar e engajar, para juntos alcançar a visão do time e da empresa; que conhece seus pontos fortes e os pontos de melhoria, e que trabalha para ser melhor a cada dia, comprometendo-se e responsabilizando-se por seu resultado.

Envolve-se com sua equipe, esteja pronto para apoiar e incentive o desenvolvimento de cada um!

Como sempre digo aos meus clientes: ["O verdadeiro líder é aquele que inspira e forma líderes melhores que ele mesmo"](#).

Manoel Ricardo Monteiro

Coordenador Administrativo

Ministério Público Federal

Procuradoria da República em Montes Claros

38-3224-7600

Manoel Monteiro (PR.MG) - Dicas de como se sair bem em uma entrevista

De: Manoel Monteiro (PR.MG)
Para: PSC
Data: 02/05/2018 19:29
Assunto: Dicas de como se sair bem em uma entrevista

Para muitas pessoas, enfrentar uma entrevista é o mesmo que enfrentar um bicho de 7 cabeças. Para ajudar estas pessoas, seguem algumas dicas sobre o assunto.

Dicas de Coaching: como se sair bem em uma entrevista?

Dicas de Coaching: como se sair bem em uma entrevista?

Jovem ou experiente, homem ou mulher, não há quem não fique, pelo menos, ansioso antes de uma entrevista de emprego. Tal nível de ansiedade é ainda maior quando nos deixamos abater pelas notícias do momento de crise de nosso país. Mas como a realidade que nos cria somos nós é possível afastar o nervosismo que desvia a atenção e demonstrar-se um candidato calmo, centrado e pronto para a vaga.

Mas afinal, como é possível se sair bem em uma entrevista?

Vale a pena ressaltar que as dicas de entrevista, dentro da metodologia de Coaching, são importantes não somente para profissionais em começo de carreira e com pouca experiência no mercado. Quem busca recolocação também deve compreender as dicas de entrevista para sair na frente da concorrência e conquistar uma boa vaga de emprego.

Neste ponto é importante ressaltar que profissionais capacitadíssimos e com currículos invejáveis muitas vezes possuem despreparo para entrevistas, justamente por acreditarem somente em suas habilidades profissionais e por não focarem no desenvolvimento de habilidades sociais, tão importantes em uma entrevista.

O Coaching trabalha estes e outros pontos que fazem a diferença em uma entrevista de emprego. A pessoa precisa desenvolver seus pontos fracos para que no momento da entrevista, quando estiver cara a cara com o entrevistador, seu discurso de apresentação e a defesa de suas qualidades saia com naturalidade e confiança. É exatamente esta combinação que as empresas buscam nos candidatos: qualidade profissional e confiança em seu potencial! Quem vai a uma entrevista desta maneira, tem grandes chances de conseguir o emprego.

Dicas de entrevista: como o Coaching pode ajudar na busca por um bom emprego?

Antes de apontarmos as principais dicas de entrevista para se sair bem na hora H, vale a pena reforçar que o Coaching possui as ferramentas certas e a metodologia mais indicada para trabalhar fatores emocionais, psicológicos, intelectuais e comportamentais que são cruciais para uma entrevista bem-sucedida. O Coaching estimula e desenvolve habilidades que a pessoa já possui, mas que não coloca em prática em momentos importantes. Vamos às dicas:

Preparação: você pode ser um excelente profissional e dominar como ninguém sua área de atuação, as ferramentas e conhecer todas as novidades do mercado. Mesmo assim, é indispensável se preparar bem para uma entrevista de emprego. Pesquise sobre a empresa, sua história, trabalhos realizados e outras informações referentes ao cargo disponível. Chegue ao momento da entrevista com referências corretas, pois isso demonstra interesse e é um ponto positivo.

- **Seja um bom ouvinte:** além de se apresentar com calma, profissionalismo e confiança, é importante ouvir o que o entrevistador/recrutador tem a dizer. Não interrompa e respeite todas as etapas do processo seletivo, sempre mantendo seu foco inalterado.
- **Vestimenta:** a entrevista de emprego é em uma agência de publicidade? Ou em um escritório de advocacia? É importante se vestir adequadamente de acordo com as convenções sociais do mercado em que atua. Evite detalhes chamativos, perfumes fortes ou maquiagem carregada. O importante em uma entrevista é o conteúdo, mas suas roupas podem ajudar na boa impressão.
- **Postura e comunicação não verbal:** estudos apontam que mais da metade (55%) da comunicação é não verbal, ou seja, não é feita por palavras. Neste ponto, o Coaching ensina que é fundamental manter uma postura corporal adequada à entrevista, controlar o tom da voz, ficar atento a sinais de nervosismo e às gírias ou vícios de linguagem.

Manoel Ricardo Monteiro

Coordenador Administrativo

Ministério Público Federal

Procuradoria da República em Montes Claros

38-3224-7600

Manoel Monteiro (PR.MG) - Dicas de Coaching para ajudar na sua carreira

De: Manoel Monteiro (PR.MG)
Para: PSC
Data: 02/05/2018 19:23
Assunto: Dicas de Coaching para ajudar na sua carreira

Dicas de Coaching para ajudar na sua carreira

Sem metas, sem ganho!

Imagine um time de futebol que participa de um campeonato apenas por participar. Não existe uma meta de vencer, nem mesmo de melhorar o rendimento em comparação ao campeonato anterior.

Você acha que esse grupo tem alguma chance de conseguir um bom resultado?

Quando não temos uma meta clara de onde queremos chegar não conseguimos usar racionalmente nossos recursos, gerando desperdício de tempo e energia.

Estabeleça, portanto, algumas metas que você deseja alcançar. Esse é o começo para o processo de coaching pessoal.

Mas [como estabelecer metas](#)? Esta é a próxima dica.

Não confunda sonhos com delírios

O filósofo e educador Mario Sérgio Cortella chama a atenção para os problemas que [confundir sonhos com delírios](#) podem causar na vida de uma pessoa.

Voltando às metas, imagine que uma pessoa estabeleceu como objetivo o seguinte: “realizar meu sonho de passar no vestibular de medicina”.

Esse é um exemplo de sonho, afinal, ainda que o vestibular para cursar [medicina](#), normalmente, seja concorrido, qualquer indivíduo consegue perceber o que é preciso para realizar esse desejo – estudar provas dos anos anteriores, realizar exercícios, [fazer simulados](#) e etc. –.

No entanto, imagine que outra pessoa decidiu que sua meta seria: “Ser um jogador campeão pela Seleção Brasileira de futebol”.

O problema é que esse sonho se torna impossível caso a pessoa não tenha, por exemplo, mais idade para ser jogador de futebol.

Um delírio, portanto, é algo que não pode ser alcançado. Já um sonho pode ser realizado.

Você pode sonhar ao estabelecer suas metas, mas não pode delirar.

Divida suas metas

As metas devem ser fracionadas, assim é mais fácil alcançá-las. Por exemplo, a meta de “passar no vestibular” pode tornar-se uma meta anual, exemplo:

- **Meta anual:** passar no vestibular
- **Meta mensal:** melhorar a nota alcançada nos simulados
- **Meta semanal:** realizar exercícios da apostila
- **Meta diária:** estudar duas horas seguidas.

Realizando as metas diárias será mais fácil manter-se motivado e, ao mesmo tempo, se está trabalhando para alcançar a meta principal.

Tenha disciplina

A técnica de coaching pessoal exige comprometimento do indivíduo. Por isso seja disciplinado.

Da mesma maneira que um atleta treina todos os dias, faça chuva ou sol, você também terá que se manter fiel ao seu planejamento.

Cada vez que você trapacear estará, na verdade, se sabotando.

Não se subestime

Nossos pensamentos criam emoções. Por exemplo: se você imaginar uma briga que teve recentemente poderá sentir raiva. A briga já passou, mas, só o fato de pensar naquele momento já criou um sentimento negativo.

Da mesma maneira se você pensar em coisas boas melhorará seu humor.

Perceba o quanto seus resultados podem mudar se, por alguma razão, você começar a se subestimar.

Evite ao máximo esse comportamento tóxico.

Busque inspiração

Às vezes é muito difícil manter a motivação. Nesses momentos é importante [buscar inspiração nas histórias de outras pessoas](#). É impressionante as histórias de superação que encontramos em filmes, livros ou mesmo relatos reais.

Esse tipo de estratégia pode encher de ânimo uma pessoa que está desanimada, então busque-as em palestras como as do Ted – disponíveis no Youtube – ou em filmes.

Evite pessoas negativas

O ser-humano é um animal social, ou seja, preza pela convivência com outros da espécie. No entanto, absorvemos muito das outras pessoas.

Pense por um momento em suas amizades e veja o quanto seus amigos podem ter-lhe influenciado: o modo de falar, os gostos musicais, posicionamentos políticos, etc.

Por isso, quando estamos com pessoas negativas – aquelas que reclamam do clima independente se está sol, chuva, nublado ou nevando – acabamos tornando-nos negativos também. Isso é muito perigoso no processo de coaching pessoal.

Imagine um time entrando em campo e o capitão do time fala: “Nem sei porque estamos aqui, vamos perder mesmo.”

Provavelmente o restante da equipe ficaria abalado, não é mesmo?

Valorize a comunicação

Técnicas de coaching pessoal valorizam a [qualidade da comunicação](#) entre as pessoas. É muito difícil alcançar resultados profissionais satisfatórios quando dizemos uma coisa e as pessoas entendem outra.

Esse tipo de falha pode colocar uma entrevista de emprego em risco, ou mesmo afastar possíveis investidores.

Uma dica antes de falar em público é ensaiar antes. Além disso ler ajuda a melhorar o vocabulário e construir uma comunicação mais eficiente – e isso nos leva a nossa próxima dica.

Dedique um tempo à leitura

Além de ajudar na comunicação, ler é um hábito importante para manter nossa saúde mental. Nossas conexões neuronais são realizadas pelas comunicações entre os neurônios, as **sinapses**.

Toda vez que aprendemos algo novo, uma nova conexão entre os neurônios é feita, ou seja, é criada uma nova sinapse. [A leitura se apresenta como uma ótima oportunidade de aprender algo novo.](#)

Um livro de 400 páginas pode não ser convidativo para quem não possui o hábito da leitura. No entanto se a pessoa ler 20 páginas por dia terá lido um livro, em menos de um mês.

Coaching Pessoal: inteligência emocional

A mesma situação pode ser observada de diferentes maneiras, gerando diversas reações, de acordo com cada pessoa. Por isso é importante manter uma postura de inteligência emocional com quem convivemos.

O termo inteligência emocional ficou famoso após o livro de mesmo nome ser lançado pelo psicólogo Daniel Goleman, em 1995.

Desde então, cientistas dedicam-se ao estudo do tema. No processo de [coaching](#) pessoal a inteligência emocional também é levada em consideração.

É importante que a pessoa se mantenha atenta ao próprio comportamento e questiona-se com relação às suas atitudes.

“Era necessário ser agressivo naquele momento?”

“Será que eu demonstrei segurança diante do cliente?”

“Por que estava inseguro?”

Essas são exemplos de perguntas que podem ser feitas para ajudar uma pessoa a entender suas emoções.

Identifique seus pontos fracos

Para alcançar bons resultados com o coaching pessoal é importante ser honesto consigo mesmo e listar quais são os aspectos que estão deixando a desejar em seu comportamento.

Por exemplo: você quer mudar de trabalho, no entanto, chegou atrasado a duas entrevistas de emprego, logo, pontualidade é um ponto fraco, que deve ser trabalhado.

Cultive bons hábitos

Muitos resultados que conquistamos – inclusive resultados ruins – são frutos dos nossos hábitos. Por isso é importante dedicar um tempo para identificá-los e, se for possível, [trocar os maus hábitos pelos bons](#).

O hábito de ficar horas nas redes sociais pode ser substituído, aos poucos, por um novo hábito, como se exercitar, por exemplo.

O hábito de reclamar do chefe pode ser trocado por uma visão mais otimista sobre a empresa.

Coaching pessoal: cuidado com a preguiça

A preguiça faz com que a pessoa prefira uma recompensa imediata ao invés de trabalhar para uma recompensa futura.

Por exemplo: o despertador toca, mas ao invés de ir para a aula o estudante prefere ficar dormindo em casa, afinal, dormir é mais prazeroso e o recompensa imediatamente.

Quem está disposto a melhorar seus rendimentos deve focar nas recompensas futuras.

Não procrastine

Assim como a preguiça a procrastinação é um sabotador muito poderoso. É comum que muitas pessoas deixem suas tarefas para amanhã.

O problema é que quando o amanhã chega elas repetem a estratégia e a deixam, novamente, para amanhã. Desse modo a tarefa nunca é concluída.

Não tenha medo de falhar

Assim como um atleta que começou hoje seu treinamento levará um tempo para tornar-se um campeão, você também precisará de tempo para atingir seus objetivos. É importante que se lembre disso.

Durante esse percurso pode ser necessário que você mude suas estratégias, estabeleça novas metas e [tenha que lidar com algumas falhas](#).

Não deixe que isso o desmotive e o faça desistir. Errar faz parte do processo de amadurecimento e mudança.

Assuma suas responsabilidades

Você é o grande responsável pelos seus resultados. Entenda isso e chame para si a responsabilidade pela sua vida.

Nós somos hoje frutos das decisões de ontem e podemos começar, neste instante, a desenhar nosso futuro.

Essa é uma decisão que cabe apenas a você, e o processo de coaching pessoal é uma importante ferramenta para ajudá-lo.

Em resumo

O processo de aperfeiçoamento pessoal é trabalhoso, mas vale muito à pena e deve ser começado hoje mesmo, afinal, daqui a um ano você terá desejado começar essas mudanças agora.

Agora que você já sabe como o coaching pessoal pode colaborar para uma performance de alto rendimento em sua vida, que tal ler essas [dicas para empreender e liderar com sucesso?](#)

Manoel Monteiro (PR.MG) - Colegas, boa noite!

De: Manoel Monteiro (PR.MG)
Para: PSC
Data: 02/05/2018 18:55
Assunto: Colegas, boa noite!

Colegas, boa noite!

Um dos nossos defeitos é deixar as coisas para depois. Para evitar isso, veja estas dicas.

Você precisa aprender a parar de procrastinar? Veja essas dicas!

Procrastinação, segundo o dicionário Houaiss, significa, transferir para outro dia ou deixar para depois; adiar, delongar, postergar, protraír.

Portanto, nosso foco hoje é alertar para que você entre rapidamente em ação para alcançar seu sucesso e não permita que a procrastinação seja uma barreira no seu caminho. Pare a procrastinação antes que ela te pare!

1- Torne a falta de sucesso numa oportunidade.

Não só porque você está num trabalho no qual não é excelente, que não poderá se dar muito bem em outro trabalho. Isso apenas significa que você ainda não encontrou aquele no qual pode brilhar. Ao invés de deixar que isso te paralise no seu caminho, perceba que há algo lá fora que irá torná-lo ainda melhor do que o lugar onde você está atualmente.

2- Nunca deixe o passado impedir seu progresso.

Sem conseguir ir em frente, você cria sua própria prisão. Se por exemplo, você quiser um novo trabalho, procure por ele – mas seja sábio na hora de escolher o curso a tomar. Seja estratégico ao desenvolver a melhor maneira de fazer os improvisos que quiser, e trabalhe num plano simples de passo-a-passo que você possa seguir.

3- Atinja vitórias maiores

Faça algumas aulas, participe de treinamentos, aprenda uma nova habilidade lendo um livro, ou até mesmo na Internet. Isso pode tomar um pouco de tempo, mas selecione um objetivo maior e persevere nele. Assim, quando tiver desenvolvido essas habilidades o bastante, vá atrás de conseguir aquele almejado outro emprego.

4- Foque em direção a esses objetivos com tudo o que você tem.

Não pare por nada e nem por ninguém. Essa é a sua passagem para outro mundo – um mundo que você

pode alcançar. Lembre-se que o caminho para algo mais alto, nem sempre é o mais fácil, mas ele te guia exatamente para onde você deseja trilhar.

Uma vez que você se comprometa 100% com um objetivo, as pessoas ao seu redor irão responder diferentemente aos seus pedidos de ideias e ajuda.

5- Leve alguém com você.

Talvez outras pessoas estejam se sentindo como você. Se levar alguém na sua jornada e ajudá-lo, irá se surpreender com o quanto também é ajudado a vencer e superar o que você pode não estar apto a fazer sozinho.

Sucesso em conjunto é geralmente um meio para fazer um ponto de construção forte de apoio. Você terá também muito divertimento quando dividir o seu sucesso com alguém que te apoiou nos bons e maus momentos dessa trajetória.

Siga esses passos de como combater a procrastinação e aproveite ao máximo seu novo sucesso!

Manoel Ricardo Monteiro

Coordenador Administrativo

Ministério Público Federal

Procuradoria da República em Montes Claros

38-3224-7600