PRÉ-SESSÃO | CARTILHA

BEM VINDO(A)!

Como seu coach, sinto-me honrado em poder participar de seu Projeto de Vida!

Antes de começar o nosso trabalho é importante esclarecer as etapas da nossa jornada e afinarmos o que significa um processo de coaching bem-sucedido.

1. O QUE É COACHING ?

Coaching é um processo de mudanças e transformação que foca nas futuras possibilidades e não nos erros do passado.

Os resultados do coaching vem de um relacionamento de parceria entre Coach e Coachee e pelos estilo de comunicação que se desenvolve.

Princípio 1: A qualidade da minha comunicação será proporcional aos meus resultados.

2. VOCÊ REALMENTE SABE DO QUE É CAPAZ ?

As pessoas reproduzem invariavelmente as crenças dos seus mentores a respeito de sua capacidade. Portanto o coaching consiste em desbloquear o potencial das pessoas para maximizar seu próprio desempenho.

Isso permite que cada um se visualize em termos do seu potencial e não do seu desempenho.

Princípio 2: Somos criados a imagem e semelhança de Deus e dotados de um potencial inesgotável.

Obs: *Pesquisas apontam que a maioria das pessoas sentem que só 40% do seu potencial é realmente usado no trabalho.*

3. QUAIS SÃO AS DOIS ELEMENTOS-CHAVE DO PROCESSO DE COACHING ?

a) Autoconsciência: É produto do foco, atenção, concentração e clareza. No coaching se pretende aumentar quantidade (fatos) e qualidade (relevância) do nível de consciência.

Princípio 3: Só posso controlar aquilo que tenho consciência; já aquilo que é inconsciente me controla.
Portanto autoconsciência me empodera.

b) Responsabilidade: Demanda escolha. Escolha implica em liberdade. Quando tomamos responsabilidade por aquilo que pensamos, sentimos e agimos, aumentamos nosso nível de comprometimento e melhoramos nossa performance.

4. REGISTRO DAS SESSÕES

- **Aprendizado:** Insights, ideias e novas percepções.

- **Decisões:** Novas ações, atitudes e comunicação.
- **Ganhos:** Registro de mudanças (devem haver mecanismos de celebração)

5. MATRIZ DE CRENÇA

Trata-se da nossa programação Neural Inconsciente que determinará o padrão e o tipo de vida que teremos. Nossas crenças determinam como interpretamos um fato ou um informação quando chega até nós.

- Comunicação - Pensamento - Sentimento - Crença (Auto-realizável)
- São formadas por repetição ou alto impacto emocional
- Trauma: É uma vivência disfuncional aprendida sob forte impacto emocional.
- Rupturas neurais: O ciclo que só pode ser reeditado gerando novas sinapses neurais.

6. PLANEJAMENTO

- Agenda de Sessões / Reagendamentos somente com 24hs de antecedência.
- Horário
- Duração
- Caderno dos Sonhos
- Rotineiros (reaprendendo sua rotina)