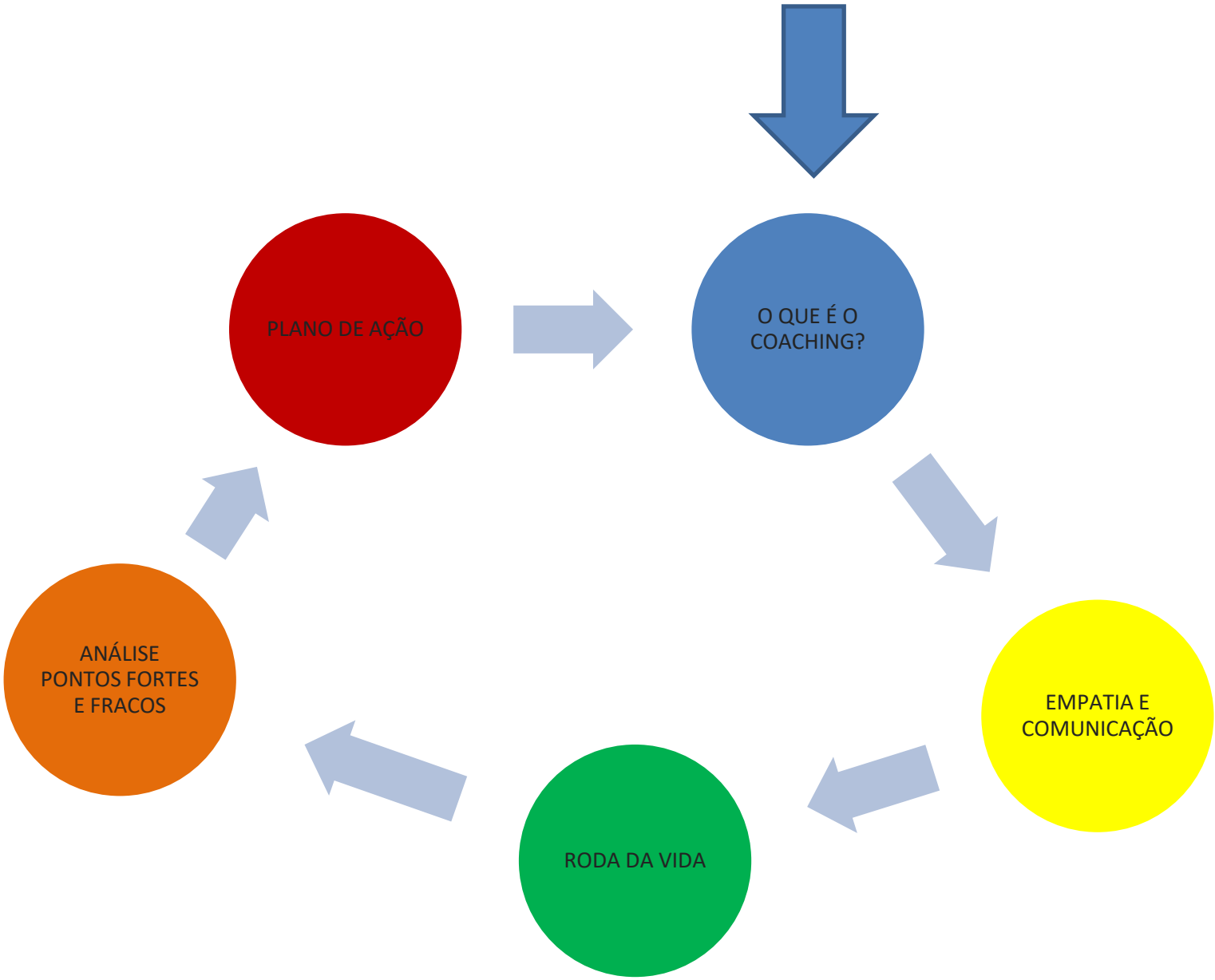
DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES ESSENCIAIS PARA MELHORAR O DESEMPENHO

BEM-VINDOS!!!!

EMASP


O QUE É O COACHING?
EMPATIA E COMUNICAÇÃO
RODA DA VIDA
ANÁLISE PONTOS FORTES E FRACOS
PLANO DE AÇÃO

Quando estou numa sala virtual cheia de pessoas estranhas, eu...

Nas horas vagas, gosto de...

O meu maior SONHO é...

Como surgiu o coaching?

Séc. XVI
Hungria

KOCS - Coach

carruagem moderna muito desejada

(molas de aço)

Séc. XIX Déc. 50

Universidade de Oxford

Orientadores-coach

Termo comum para técnicos esportivos

Déc. 70

Timothy Gallwey

Obra *"JOGO INTERIOR DO TÊNIS"*

os resultados chamaram a atenção do mundo corporativo que adotou a metodologia

Déc. 90

Chega ao Brasil

2ª profissão que mais cresce

O que é coaching?

Coaching: é uma ferramenta de desenvolvimento pessoal e profissional para alcançar resultados.

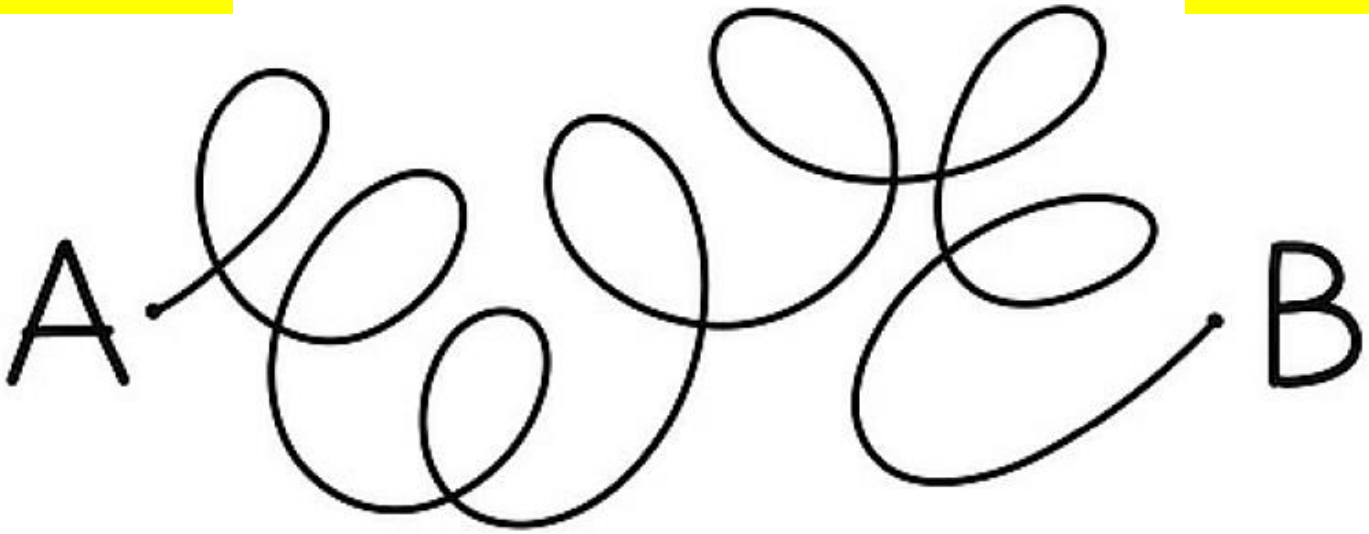
Coach: treinador, instrutor.

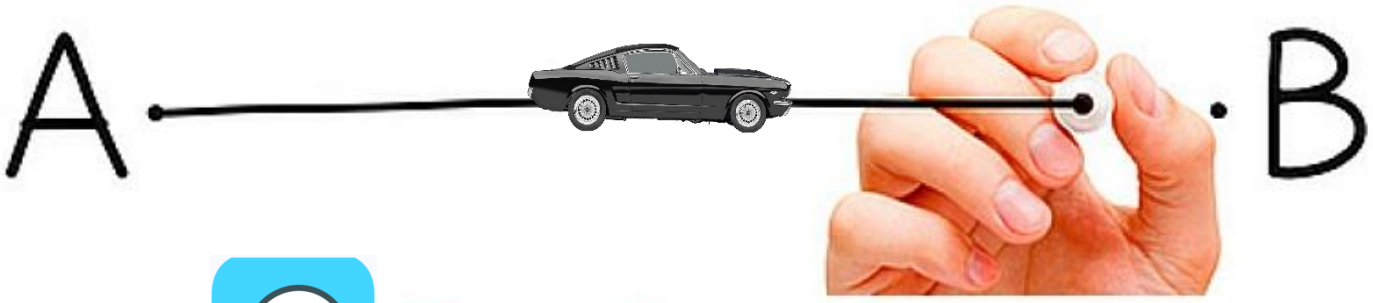
Coachee: é o cliente atendido pelo coach nas sessões de coaching.

ESTADO ATUAL

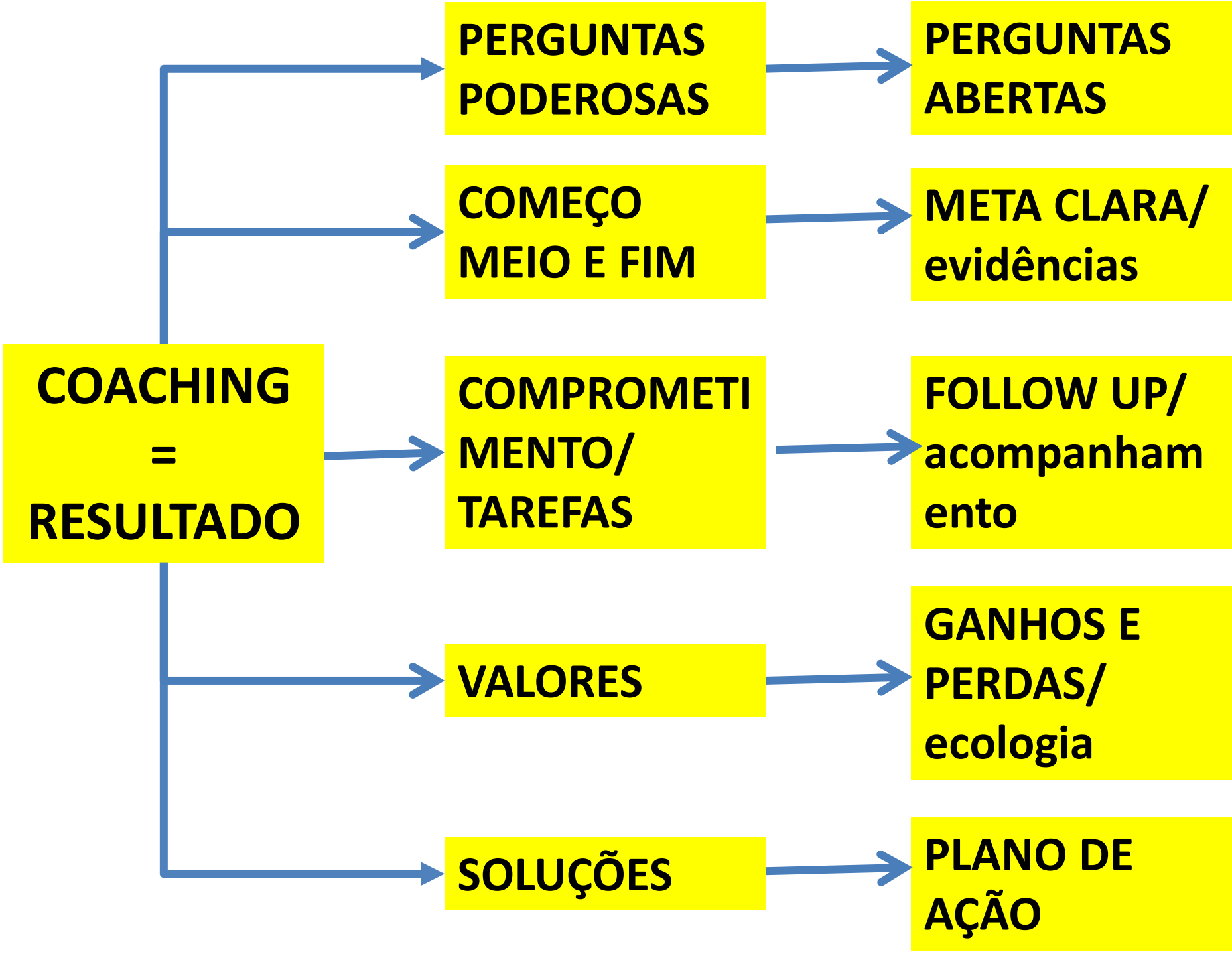
ESTADO DESEJADO

Sem Coaching





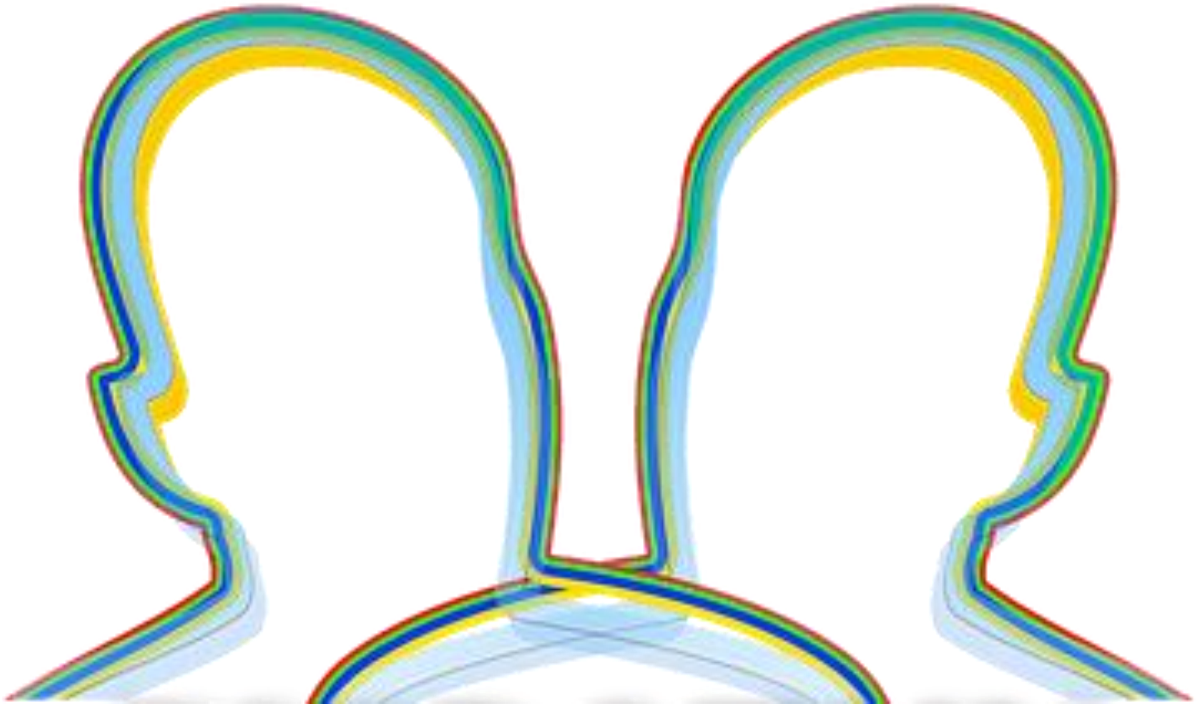
Com Coaching


COACHING
=
RESULTADO
PERGUNTAS PODEROSAS
PERGUNTAS ABERTAS
COMEÇO MEIO E FIM
META CLARA/ evidências
COMPROMETIMENTO/ TAREFAS
FOLLOW UP/ acompanhamento
VALORES
GANHOS E PERDAS/ ecologia
SOLUÇÕES
PLANO DE AÇÃO

METÁFORA

PERGUNTAS PODEROSAS

TIPOS DE COACHING



Empatia e comunicação

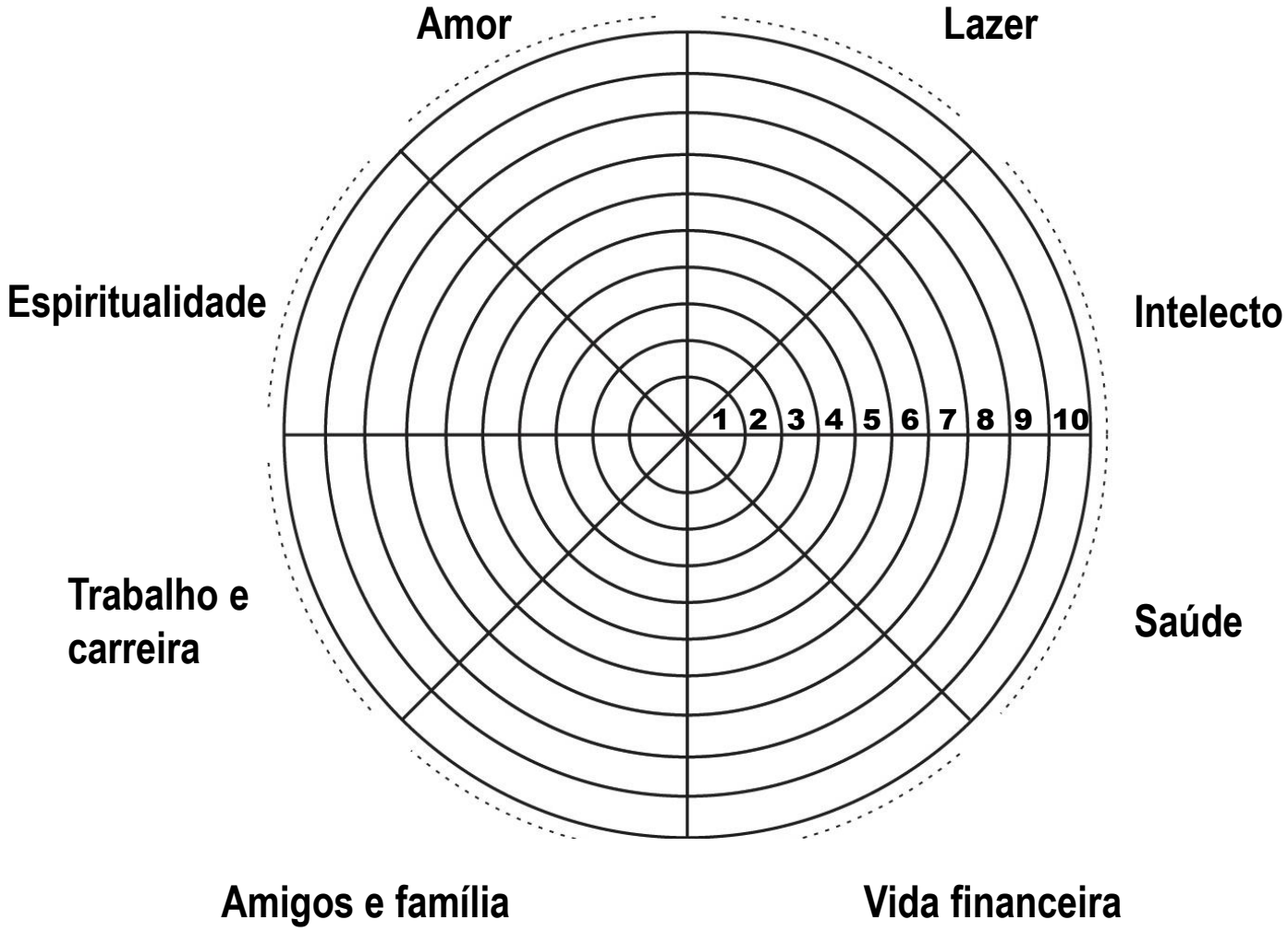
EXERCÍCIO METAVISÃO

FERRAMENTAS

Roda da Vida

Análise SWOT(FOFA)

RODA DA VIDA – COACHING DE VIDA



O QUE SERIA UM 10 EM CADA ÁREA?

IDENTIFICANDO PONTOS CHAVE

O que está ruim?

O que pode melhorar?

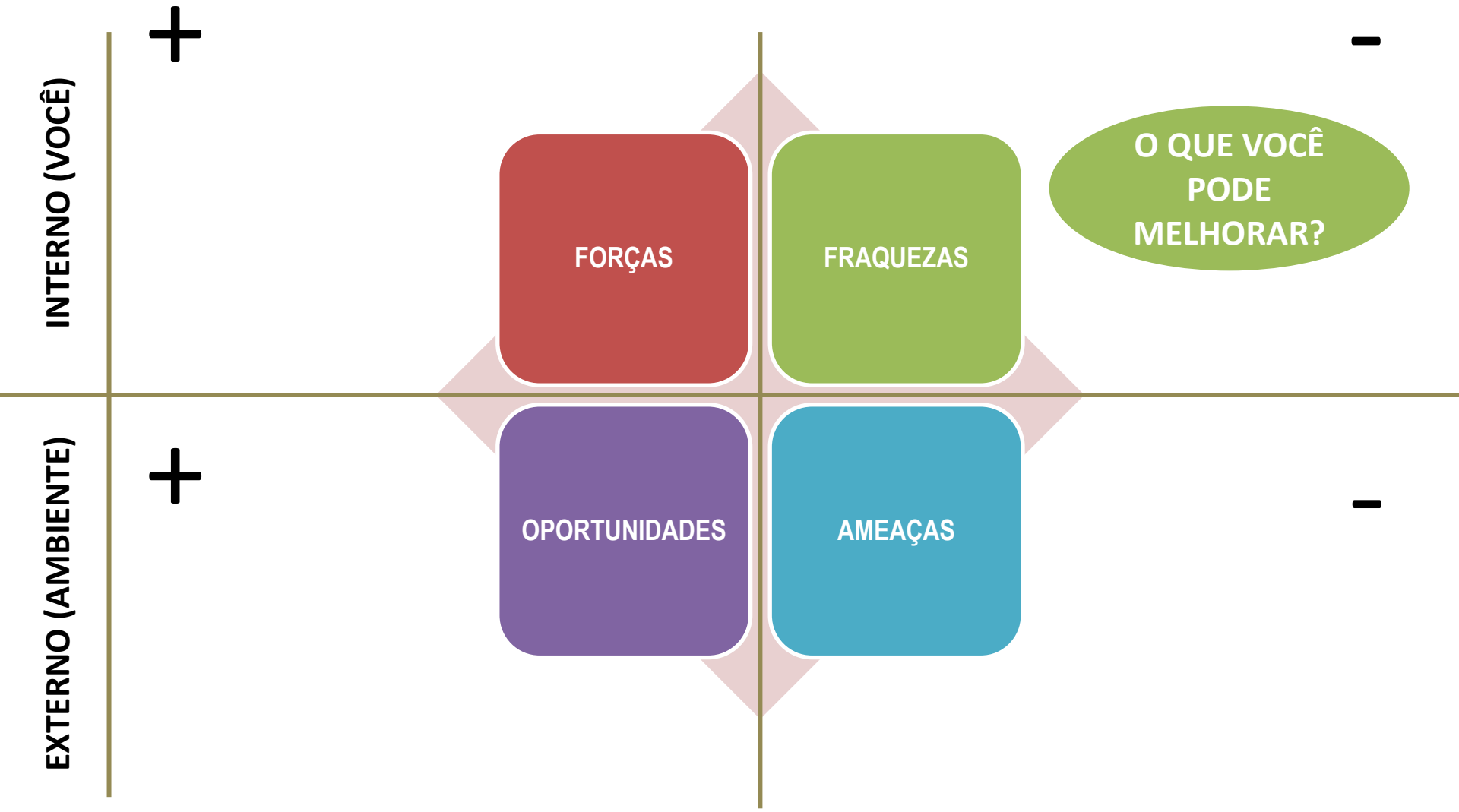
ANÁLISE SWOT OU FOFA

FORÇAS (+ interno)

PONTOS FORTES, COMPETÊNCIAS, TALENTOS E HABILIDADES QUE IDENTIFICAM SEU POTENCIAL

- Quais são suas maiores qualidades, dons e talentos?
- De que forma você usa seus talentos para crescer na vida?

ANÁLISE SWOT OU FOFA

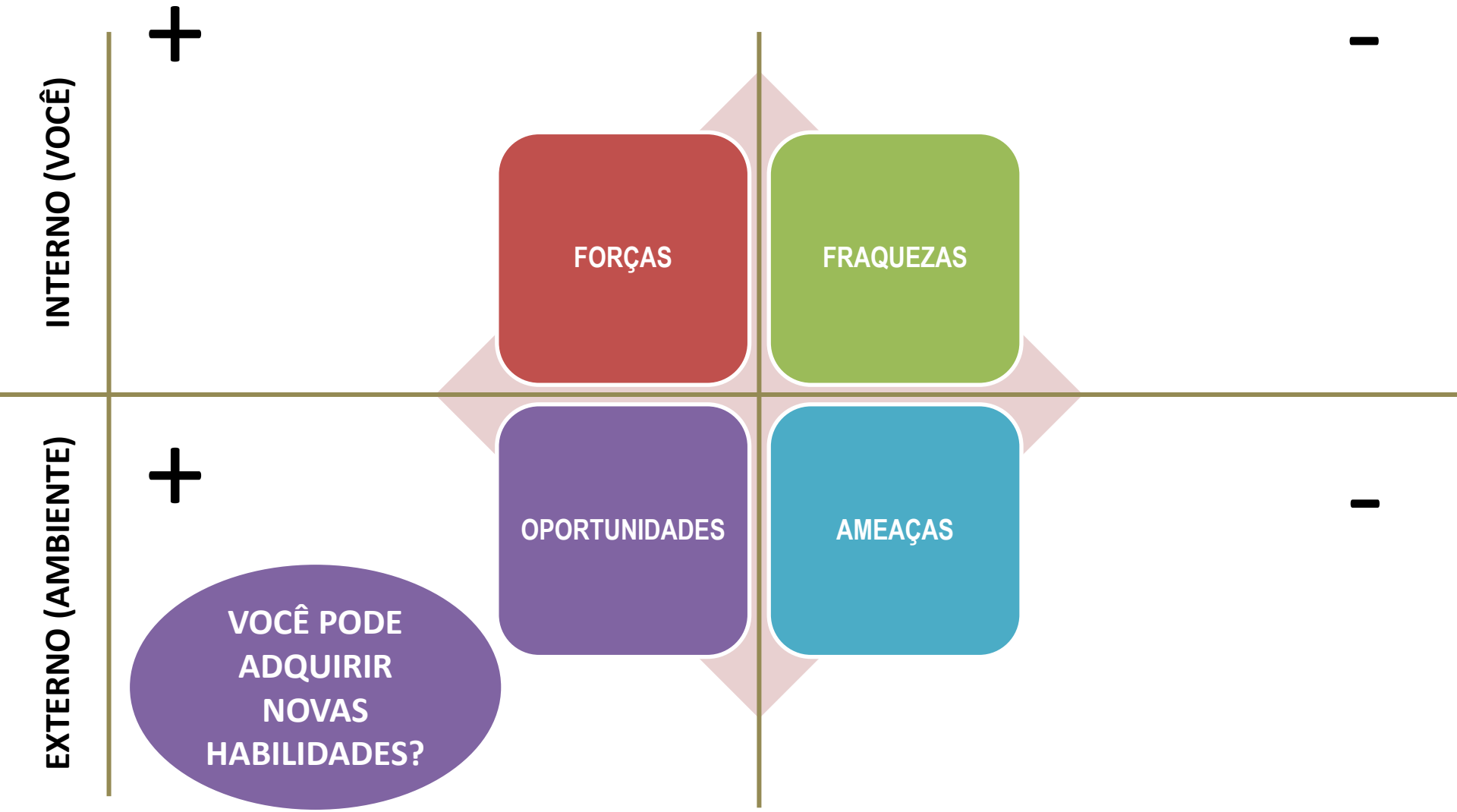


FRAQUEZAS

PONTOS FRACOS QUE IMPEDEM O SEU CRESCIMENTO

- Quais são as atitudes que prejudicam seu crescimento?
- Como seus pensamentos e crenças sabotam seu sucesso?

ANÁLISE SWOT OU FOFA

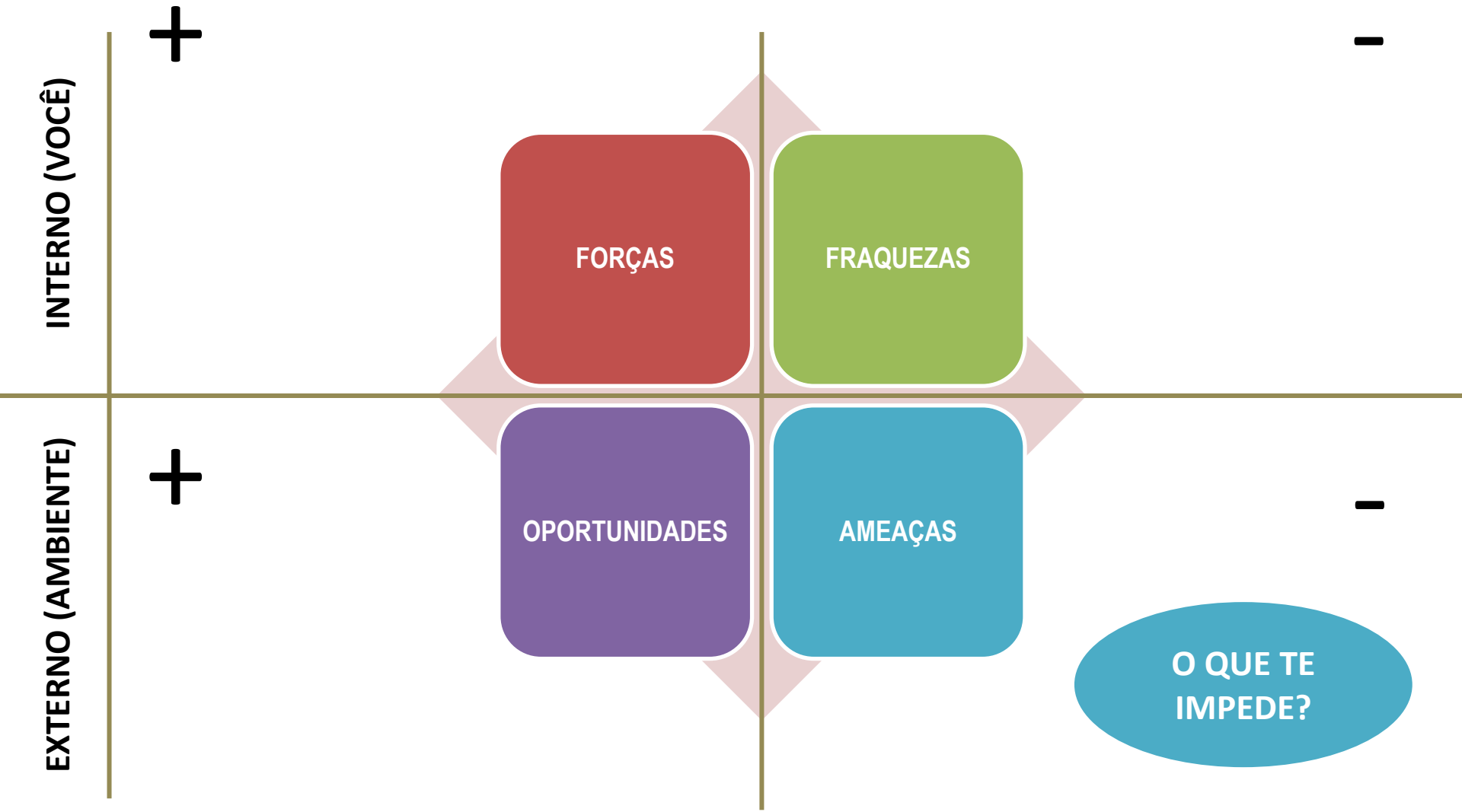


OPORTUNIDADES

IDENTIFICAÇÃO DAS POSSIBILIDADES EXTERNAS QUE PODE ENCONTRAR

- Quais são as principais oportunidades ao seu redor no momento?

ANÁLISE SWOT OU FOFA



AMEAÇAS

TUDO AQUILO QUE PODE COMPROMETER O ALCANCE EFETIVO DOS SEUS RESULTADOS PESSOAIS.

- Você domina os conhecimentos e habilidades que podem ajudar em seu crescimento?
- Está pronto e disposto para aprender coisas novas e mesmo nos momentos de dificuldades ter visão para enxergar seus desafios como oportunidades?

Estratégia corporativa

Alice:

- Qual caminho devo seguir?

Gato Risonho:

- Onde deseja chegar?

Alice:

- Não sei onde desejo ir!!!

Gato Risonho:

- Se não sabe onde deseja ir, qualquer caminho serve!!!

(*) Fonte: Alice no País das Maravilhas (1951) -The Walt Disney Company ®

PLANO DE AÇÃO

PLANO DE AÇÃO

O que você realmente quer?

O que isso representa para você?

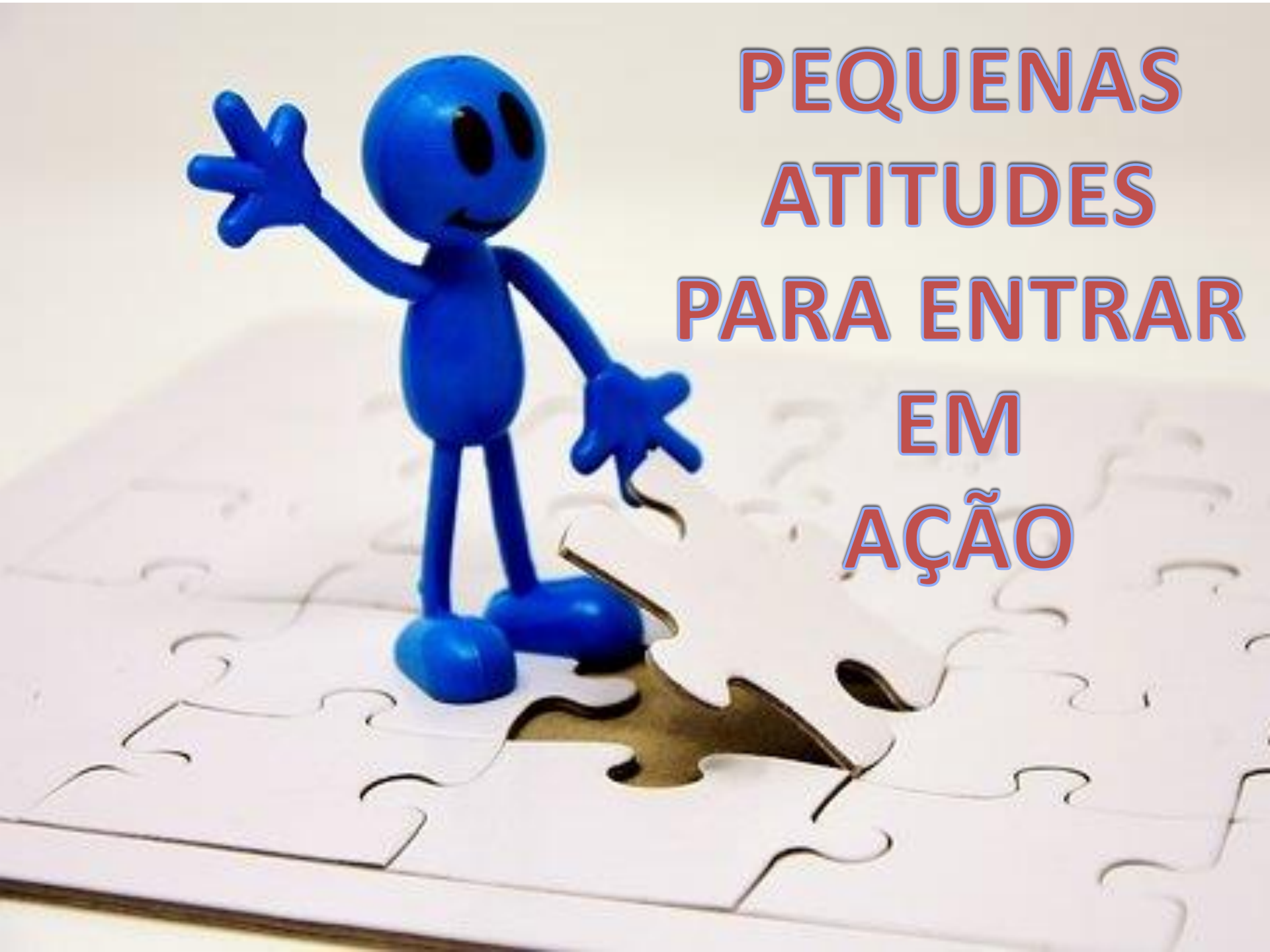
Na sua opinião o que está faltando para alcançar seu objetivo?

Qual seria uma primeira ação necessária para conquistá-lo?

O QUE TE IMPEDE?

- Medo de errar paralisa.
- Falta de conhecimento/habilidade.
- Falta de estratégia ou plano de ação.
- Foca suas escolhas naquilo que sabe que não vai dar errado.
- Caindo na zona de conforto....

MINI HÁBITOS

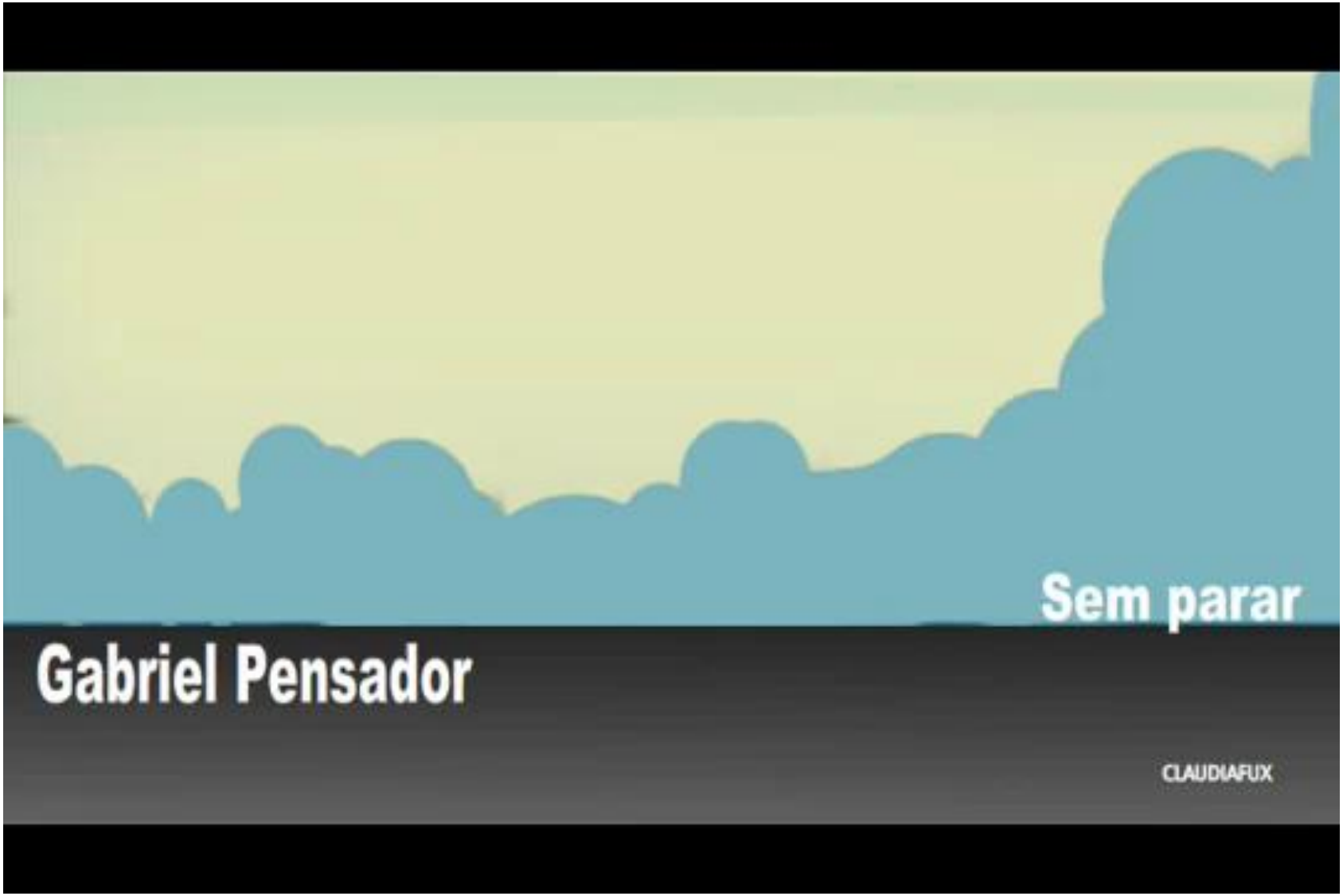

PEQUENAS
ATITUDES
PARA ENTRAR
EM
AÇÃO

BANCO CENTRAL DO BRASIL
100
REAIS

O ALCANCE DOS SEUS OBJETIVOS DEPENDE:

COMPROMETIMENTO/ TAREFAS

- Querer sair da zona de conforto.
- Entrar no “desconhecido” em favor da mudança.
- Se comprometer com as suas metas.
- Assumir a responsabilidade.
- Escolhas diárias contribuem para vida mais ou menos plena.


Sem parar
Gabriel Pensador
CLAUDIAFUX

OBJETIVO
PERSEVERAR
ARRISCAR
PREPARAR
FOCAR

“ A ***persistência*** é o caminho do ***êxito***!”

Em uma palavra diga como foi a experiência dessa tarde.

Sugestões de leitura

- O poder da ação, Paulo Vieira
- O poder do hábito, Charles Duhigg
- Poder sem limites,Tony Robbins
- Autorresponsabilidade, Paulo Vieira

Margarete Costa @mandalasmagg.terapias 98197-8167
Waleska Brilhante @waleskabrilhante 99474-4135