

Coaching Pessoal

O Coaching tem como principal objetivo desenvolver pessoas, levando-as rapidamente a resultados altamente positivos. Além do alcance de metas, o processo pode proporcionar de acordo com as necessidades de cada indivíduo uma série de benefícios, como: Aumenta e estimula o autoconhecimento.

O que é coaching?

O Coaching é um processo de transformação e aperfeiçoamento pessoal que possibilita a um indivíduo, ou a uma equipe, o desenvolvimento das mais variadas capacidades para que este possa alcançar rapidamente seus objetivos, sejam pessoais ou profissionais, em um curto espaço de tempo.

O Coaching investiga a estrutura do estado atual, e define com clareza o estado desejado.

A partir daí traça metas e desenvolve caminhos para que estas sejam atingidas o mais rapidamente possível.

Muitas pessoas têm dúvidas em relação àquilo que é possível trabalhar através do Coaching, por isso é importante esclarecer que esta metodologia não impõe nenhuma espécie de limitação em relação às metas e aos objetivos que o indivíduo deseja alcançar, que podem abranger as mais diversas áreas da vida pessoal ou profissional como, por exemplo, o relacionamento interpessoal, o desenvolvimento de uma capacidade específica (liderar, vender, falar em público, etc) o trabalho em equipe, a superação de um medo, fobia ou limitação ou qualquer outra questão.

“E se meu objetivo for ganhar mais dinheiro, ser mais autoconfiante, ou ainda conseguir uma promoção em meu trabalho, o Coaching pode me ajudar?”

A resposta é SIM. Qualquer que seja o objetivo a ser alcançado, ainda que este pareça algo distante e quase impossível, ele poderá ter avanços surpreendentes através do processo de Coaching.

- Aumenta e estimula o autoconhecimento
- Desenvolve competências e potencializa o crescimento pessoal e profissional
- Identificação e eliminação de bloqueios
- Aumento da autoestima e da autoconfiança
- Expansão do potencial criativo

- Estímulo intelectual
- Diminuição dos níveis de estresse
- Maior clareza para definir metas e traçar objetivos
- Maior discernimento e capacidade para tomada de decisões
- Melhoria significativa nos relacionamentos interpessoais
- Aumento na capacidade de gerenciar conflitos
- Desenvolvimento da inteligência emocional
- Melhora na comunicação e na capacidade de influenciar pessoas
- Redução de resistência à mudanças
- Satisfação pessoal e aumento no nível de determinação e vitalidade
- Melhor equilíbrio entre a vida pessoal e a vida profissional
- Melhoria na qualidade de vida

Se você quer mudar e colher agora os benefícios destas mudanças o Coaching é para você.

Qual a competência ou habilidade que você precisa desenvolver AGORA para mudar a sua vida?

Ao invés de simplesmente tolerar e tentar contornar seus pontos fracos e adiar para sempre as mudanças que realmente farão uma grande diferença, inicie o seu processo.

O coaching proporciona mecanismos que permitem novas descobertas sobre si mesmo, num processo que leva ao autodesenvolvimento e crescimento contínuo, tornando o cliente autossuficiente e com maior controle de sua vida.

- O processo de coaching é claramente definido entre o coach e o cliente a partir de metas e objetivos previamente estabelecidos.
- Numa análise da situação atual e do histórico do cliente para se detectar seus pontos fortes e suas fragilidades; detectar as habilidades, talentos e competências que devem ser desenvolvidas e/ou aperfeiçoadas; trazer à tona seus valores pessoais e profissionais.
- Após a análise, definem-se de maneira específica e contextualizada os objetivos a serem alcançados.
- A fase seguinte consiste em elaborar estratégias e planos de ação para que os objetivos estabelecidos sejam alcançados.
- O objetivo é remover barreiras, superar, transpor paradigmas, gerar novas possibilidades e assim produzir resultados rápidos e efetivos.
- A última etapa consiste em avaliar o desenvolvimento do processo, com ênfase no feedback a fim de traçar planos para o futuro.

Vamos!