

Coaching de relacionamento

Atendimento on-line

- O Coaching de relacionamento é um processo que visa harmonizar relações amorosas
- Será aplicadas ferramentas para trabalhar aspectos individuais e também em conjunto do casal.
- O Coaching ajuda o casal a melhorar o diálogo e reforçar a afetividade no relacionamento.
- O Coach consegue identificar as questões que prejudicam o relacionamento como a insegurança, os pensamentos antagônicos, a baixa autoestima, entre outros.
- E a partir da descoberta dos pontos que precisam de intervenção, o Coach inicia um processo que estimula o Coachee no desenvolvimento de novos comportamentos e atitudes que atuem como solução para os problemas que foram encontrados.
- Durante o processo, são usadas ferramentas de Coaching que buscam incentivar o diálogo e a reflexão sobre a situação atual do relacionamento.
- Com isso, os envolvidos conseguem identificar quais são os pontos de conflito que estão prejudicando o seu relacionamento.
- E a partir disso, o Coach consegue indicar ferramentas e montar um plano de ação em parceria com o(s) Coachee(s) para acabar com os conflitos e reverter o processo do relacionamento através de uma comunicação ativa.

No processo com casais, o Coach levanta questões individuais

Quais são as necessidades, as frustrações e os objetivos de cada um? Qual é o papel que cada um exerce no relacionamento?

- Encontrando as respostas para essas perguntas, o Coach estimula o casal a encontrar meios para lidar com essas questões de forma saudável e assertiva.

- Para isso, o Coach trabalha tanto com sessões com o casal, quanto individual. Geralmente, o Coach faz as primeiras sessões com o casal, depois trabalha com cada um separadamente e, por fim, realiza novas sessões com o casal para afinar a relação e finalizar o processo.
- No processo individual, o Coach busca realizar um levantamento mais profundo sobre os relacionamentos do Coachee.
- A intenção é levar o Coachee a identificar quais são as ações que ele comete e prejudicam seus relacionamentos. Depois disso, há outras sessões onde se define um plano de ação e se coloca em prática questões como a mudança de hábitos, eliminação de crenças limitantes, entre outras coisas.

Quais são os principais benefícios do Coaching de relacionamento?

- Aprender a lidar com as discordâncias:

Nenhum casal é composto por duas pessoas de pensamento inteiramente igual. Cada um tem seu jeito de ser, age de uma forma, pensa diferente do outro etc.

E, muitas vezes, a intolerância às diferenças, prejudica bastante o diálogo no relacionamento.

No processo de Coaching de relacionamento, o Coach trabalha a capacidade de compreensão dos indivíduos, enfatizando como é importante lidar com as discordâncias do relacionamento.

Um diálogo saudável não é aquele onde o casal concorda com tudo, mas quando lidam bem com as discordâncias.

Superação de traumas:

Muitos relacionamentos enfrentam problemas porque certos tipos de conflitos não foram superados verdadeiramente.

Toda relação pode ter certos traumas, que aparentemente não são um problema, mas sempre voltam à tona quando o relacionamento está mais frágil.

No Coaching de relacionamento, o Coachee é orientado sobre como identificar e superar esses traumas.

A ideia é que ele ressignifique essas lembranças e possa entrar em um diálogo sincero com o parceiro (a) para dissolver os conflitos.

Comunicação afiada:

As sessões de Coaching de relacionamento são essenciais para estimular a comunicação do casal.

O diálogo é o meio mais efetivo de manter o equilíbrio e um relacionamento saudável. O Coach estimula a comunicação do casal para alinhar os pontos e fazer com que eles estejam prontos para lidar com dificuldades e conflitos futuros.

Todo relacionamento enfrenta dificuldades em algum momento, isso é inteiramente normal.

E o Coaching de relacionamento é uma excelente opção para conseguir identificar as causas do problema e voltar a manter um relacionamento saudável.

Vamos!