



# COACHING

*Para Coaches*

40 Ferramentas para Potencializar  
suas Sessões de Coaching



JOSÉ  
ROBERTO  
MARQUES

# Coaching para Coaches

40 Ferramentas para Potencializar suas Sessões de Coaching

Goiânia, 2014



**Copyright© 2014 by Editora Ibc Ltda e Instituto Brasileiro de Coaching**  
Todos os direitos desta edição são reservados à Editora IBC Ltda  
e Instituto Brasileiro de Coachig

**Capa:**

Ivan Silva

**Coordenação Editorial**

José Roberto Marques

**Produção Editorial**

Thays Araujo

**Impressão:**

JR Cópias

Edição original, 2014 José Roberto Marques

Editora IBC

Al. Pampulha, 561 - Quadra 07, Lote 04

Setor Jaó, Goiânia, GO - CEP: 74673-200

Telefone: (11) 4062-0988 | (62) 4052-0988

Email: atendimento@editoraibc.com.br

# Sumário

Roda de Self Empowerment - RPP© .....	07
Perguntas Poderosas para a Roda de Self Empowerment .....	08
Viagem ao Meu Interior .....	14
Pirâmide do Processo Evolutivo .....	18
Roda do Processo Evolutivo - RPP© .....	26
Primeiros Passos para Atingir sua Nascente Interior .....	27
As Perguntas são as Respostas .....	32
Perguntas Poderosas do Leader Coach .....	44
Roda da Liderança - RPP© .....	48
Autofeedback .....	49
Perfil de Personalidade - RPP© .....	50
Roda da Vida - Avaliação de Satisfação - RPP© .....	52
Roda da Realização - RPP© .....	53
Orientação para Resultados - Plano de Ação 5W2H Expandido .....	54
Vivência / Metáfora: "Você Autor de seu Próprio Livro" .....	55
Emotional Coaching .....	60
Matriz do Estado Desejado .....	65
Análise do Campo de Força - RPP© .....	66
Feedback 360º Projetivo - RPP© .....	67
Teste dos 7 Tipos de Personalidade .....	69
Reconhecendo a sua Linguagem do Amor .....	73
Teste - Tríade do Tempo .....	75
Teste do Sistema Representacional .....	77
Escala de Interferências .....	83
Teoria das Múltiplas Inteligências .....	92
Múltiplas Inteligências .....	97
Avaliação de Perfil Comportamental .....	71
Roda das Múltiplas Inteligências - RPP© .....	100
Roda do Amor - RPP© .....	101
Roda de Negócios - RPP© .....	102
Roda da Mudança de Padrão - RPP© .....	103
Roda da Inteligência Emocional - RPP© .....	104
Roda da Abundância (RPP©) .....	105
Diário de Bordo .....	106
Criatividade: Os Seis Chapéus Pensantes .....	110

Roda que Mede as Grandezas do Homem - RPP© .....	113
Negócios Inacabados .....	117
Virtudes Essenciais para a Prática do Coaching .....	119
Roda das Virtudes Essenciais do Coaching - RPP© .....	124
Roda das Competências - RPP© .....	125
Identificando Fase da Vida - RPP© .....	126
Definição de Metas .....	128
Definição de Visão Pessoal .....	130
Matriz da Gestão da Mudança .....	134
Referências Bibliográficas de Coaching e Gestão Pessoal .....	135

## Querido Coach, Amado Ser de luz!

No capítulo sobre Gratidão da apostila do PSC, eu falo que na Psicologia Positiva aprendemos que Gratidão é uma das maneiras mais poderosas e instantâneas para se entrar em um estado emocional mais positivo. Minhas ações sempre são pautadas com FOCO NO POSITIVO e você, que já foi meu aluno, bem sabe disso.

A Gratidão é um instrumento para incrementar o nível de felicidade e a controle emocional.

Partindo desse princípio, carinhosamente compartilho com você querido Coach, esse extraordinário projeto, que visa potencializar ainda mais suas sessões de Coaching, tanto individuais como em grupo e nas empresas que você atua.

Foi pensando em agregar valor e conhecimento aos seus atendimentos, que essa apostila (projeto de um livro a ser publicado em breve), conta com ferramentas selecionadas especialmente para quem fez a formação completa de Coaching pelo IBC.

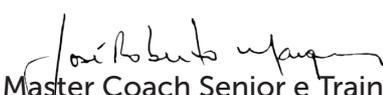
Você vai rever conteúdo do PSC, BEC, Master e da formação do Coaching Ericksoniano, vai lembrar os bons momentos vividos em cada uma dessas formações, e perceberá que inseri mais informações aos materiais vistos anteriormente, como por exemplo, a explicação da Pirâmide do Processo Evolutivo.

Essa foi uma das formas que encontrei para lhe agradecer, agradecer seu empenho, dedicação e investimento na Filosofia de Coaching. Agradecer também, a sua visita ao nosso maravilhoso stand do CONARH de 2014!

A prática contínua de Declarar, Solicitar, Arriscar (Ousar fazer diferente) e Agradecer, faz com que um novo padrão de energia nos sintonize com a abundância universal, e nos permite então, sermos cada vez mais prósperos!

Desejo e declaro à você sessões ainda mais poderosas com resultados ainda mais extraordinários!

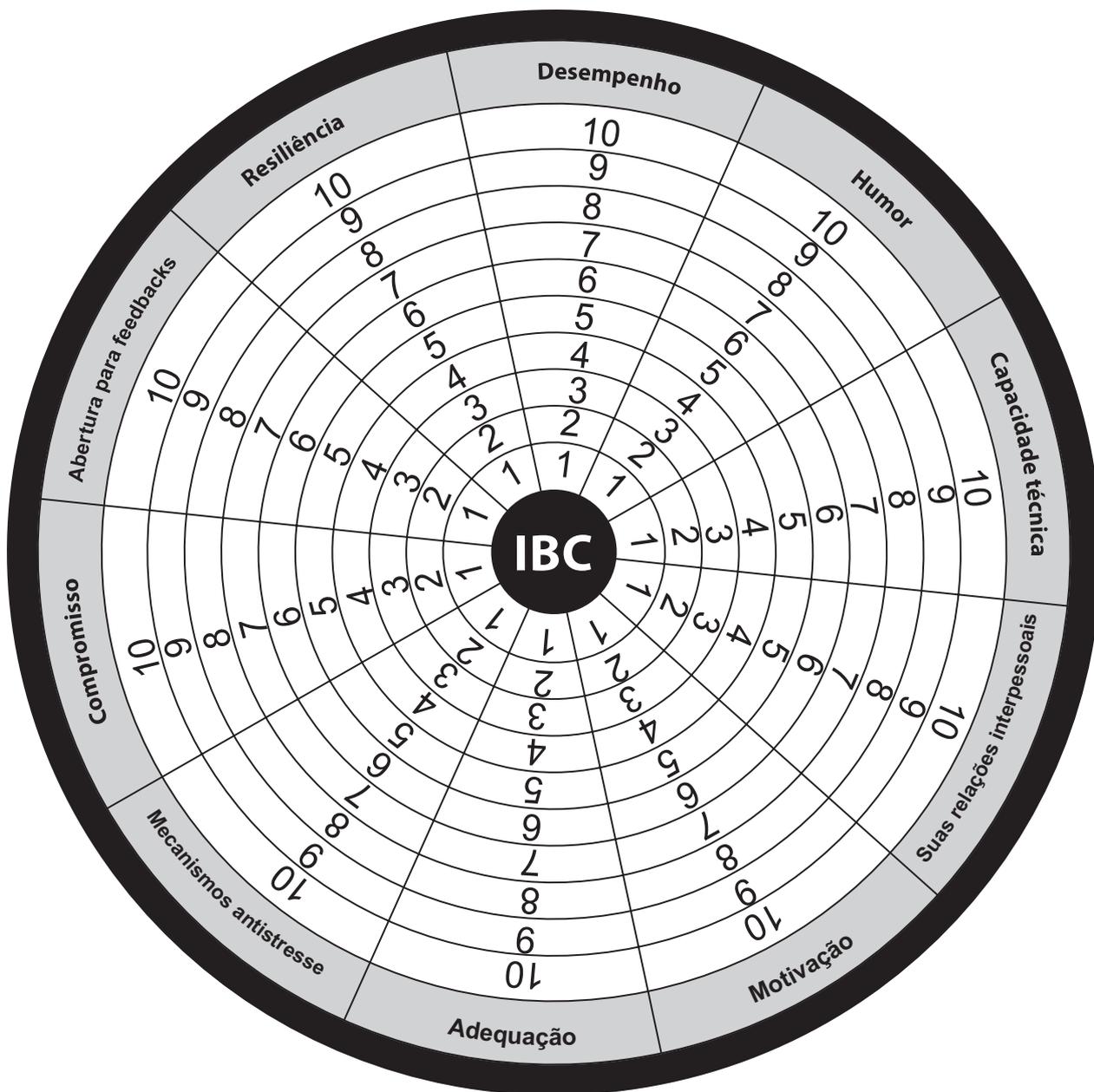
### GRATIDÃO!

  
Master Coach Senior e Trainer  
Presidente do Instituto Brasileiro de Coaching  
Presidente da Editora IBC





### Roda de Self Empowerment - RPP©



## Perguntas Poderosas para a Roda de Self Empowerment

(José Roberto Marques)

### Desempenho

Alta performance significa ter Alto Desempenho. O que você entende por desempenho? Alto Desempenho? Faz sentido para você ter uma equipe de alto desempenho? Viver o alto desempenho? Fale um pouquinho sobre isso.

Faz sentido para você ter alto desempenho junto com as pessoas que você ama, dentro de sua família? Como está seu relacionamento com as pessoas próximas de você? Você diria que tem um bom desempenho familiar ou não?

Como seriam boas atitudes em direção da melhoria de desempenho e viver a essência de alta performance? Ao refletirmos e falar sobre desempenho e buscar mensurar uma auto avaliação do seu desempenho, numa escala de 0 a 10, onde 10 é o máximo da possibilidade do desempenho. Que nota você dá para seu desempenho como líder, amigo, aglutinador, família?

Qual sua explicação e entendimento com relação a sua nota? Por que você se deu essa nota? Como você confirma esta nota lembrando de suas ações no dia a dia? Fale sobre isso.

### Humor

Podemos dizer que humor é um estado de alma, um estado de ser e estar feliz a maior parte do tempo. Humor tem relação com programação mental positiva, predisposição para buscar aprendizado e conhecimento em todas as coisas e acontecimentos de nossas vidas, até mesmo o que parece ser ruim, pode ter uma conotação e um entendimento de aprendizado e superação. Estar com bom humor significa irradiar harmonia por onde você passa.

O que você pode dizer a mais sobre humor? O que é humor para você? Você acredita que ter bom humor é importante para seu dia a dia? Você é capaz de fazer um paralelo estreito entre humor e desempenho? No seu ponto de vista fica mais fácil de viver a vida e atingir resultados e objetivos com bom humor?

Você acredita que seu humor é alterado nos diferentes ambientes onde está inserido? Em casa e no trabalho sua energia, foco e humor são iguais ou tem diferença? A que fatores internos e externos você atribui esta mudança de humor nos diferentes contextos que você vive? Na intenção de mensurar o humor em nossas vidas, e o impacto que este fato tem em nosso desempenho, usando uma escala de 0 a 10, que nota você dá para seu humor cotidianamente?

Qual sua explicação e entendimento com relação a sua nota? Por que você se deu essa nota? Como você confirma esta nota lembrando-se de suas ações no dia a dia? Fale sobre isso.

## Capacidade técnica

Podemos dizer que capacidade técnica se refere ao nível de conhecimento técnico e científico e habilidades que você tem em relação aos seus papéis no mundo, suas funções e trabalho. Assim, lembrando de todas as funções e papéis que você tem no universo, funções no trabalho e papéis como profissional, pai, filho, irmão, tio, filho de Deus, amigo, parente, conhecido. Que nota você atribui, numa escala de 0 a 10, no nível de seu conhecimento em todos os contextos que você está inserido?

Qual sua explicação e entendimento com relação a sua nota? Por que você se deu essa nota? Como você confirma esta nota lembrando-se de suas ações no dia a dia? Fale sobre isso.

## Suas relações interpessoais

O tempo todo temos uma voz interna trabalhando e conversando conosco. Temos uma voz interior, um jogo interno, todo o tempo que vivemos, é o nosso Self 1 e Self 2 que se expressa em nós. Qual é a qualidade do seu diálogo interno no seu dia a dia? Você presta atenção nas mensagens internas que você traz para você a cada segundo?

Qual é o seu nível de amizade com você mesmo? Verdadeiramente acreditamos que a relação que conseguimos ter conosco mesmo tem impacto direto na relação que temos com as outras pessoas. Quando dizemos que temos um bom diálogo interno, uma conversa dos selfs harmoniosa, podemos dizer que temos uma possibilidade muito grande de nos relacionar melhor com as outras pessoas. Você concorda com essa afirmação, isso faz sentido para você? Me explique um pouquinho sobre o que você entende e comunga desta realidade interna.

Relações Interpessoais diz respeito ao modo como as pessoas, que de alguma forma estão ligadas a nós, têm interferência sobre nós. Ao avaliarmos e refletirmos sobre a relação interna e externa, numa escala de 0 a 10, que nota você dá para seu nível de satisfação e qualidade nas suas relações interpessoais?

Qual sua explicação e entendimento com relação a sua nota? Por que você se deu essa nota? Como você confirma esta nota lembrando-se de suas ações no dia a dia? Fale sobre isso.

## Motivação

Podemos dizer que MOTIVAÇÃO é a força que habita em nós, capaz de dar a energia suficiente para você dar sentido a vida e influenciar outras pessoas a também terem resultados extraordinários.

Motivação é energização, é satisfação de viver a vida, é o centramento de encontrar em si mesmo forças, crenças e valores que nos dão o prazer de viver a vida feliz. Motivar é se energizar para energizar o outro. É um grande valor, pois faz você “girar a sua roda” e ter congruência no prazer de viver a vida motivado e feliz.

Qual sua explicação e entendimento com relação a sua nota? Por que você se deu essa nota? Como você confirma esta nota lembrando-se de suas ações no dia a dia. Fale sobre isso.

## **Adequação**

A capacidade que temos de nos adequar aos diferentes contextos congruentes ou adversos é proporcional ao tamanho de nossa adequação. Ser especialista em Rapport de você mesmo e de levar esta empatia ao outro está ligado à qualidade e efetividade de nossa adequação.

O poder e maestria de poder se adequar nos diferentes contextos de congruência e adversidade certamente é um poder para o Ser Humano. O quanto você acredita que suas crenças e valores lhe ajudam ou atrapalham no quesito adequação?

Estar aberto e receptivo para se adequar e adaptar em diferentes situações, realidades e contextos certamente lhe dará excelente desempenho, alta performance.

Qual sua explicação e entendimento com relação a sua nota? Por que você se deu essa nota? Como você confirma esta nota lembrando-se de suas ações no dia a dia? Fale sobre isso.

## **Mecanismos antistresse**

O excesso de trabalho, inúmeras metas e objetivos a serem alcançados, medos e cobranças cada vez maiores do meio onde vivemos eleva em muito nossa adrenalina e isso provoca uma instabilidade interna, acarreta descontrole emocional e uma carga de energia muito forte, isso tudo pode nos levar ao estresse.

Como você lida com suas funções, carga de trabalho, papéis no mundo, medos, cobranças internas e externas? Como você vê sua vida no tempo presente quanto a possibilidade ou realidade de estresse?

O que é estresse para você? Você acredita que ele tem impacto no seu dia a dia? Que a carga emocional abalada pode ajudar ou atrapalhar sua vida e seus resultados?

Quais mecanismos, formas, interpretações, quais caminhos alternativos você pode ter e utilizar em sua vida como uma fórmula mágica de antistresse? Quais conhecimentos e atitudes você têm para poder viver uma vida sem estresse?

Buscando mensurar esta habilidade ou necessidade de desenvolver estas habilidades, numa escala de 0 a 10 (nota mínima e nota máxima), que nota você daria para sua capacidade atual de conhecer mecanismos e alternativas antistresse?

Qual sua explicação e entendimento com relação a sua nota? Por que você se deu essa nota? Como você confirma esta nota lembrando-se de suas ações no dia a dia? Fale sobre isso. E o que mais? O quanto você acredita de 0 a 10, que esta nota que você deu é congruente e real?

## Compromisso

Coaching é um processo de estabelecer acordos, de fazer uma parceria, um pacto, num determinado tempo, com dia para começar e terminar, visando acelerar resultados e ter alta performance. Para tudo isso acontecer é necessário alto índice de comprometimento, de compromisso entre as partes, entre o coach e o coachee.

O que é compromisso para você? Qual o nível de compromisso que você tem com sua própria história e sua vida? Qual o compromisso que você tem com seu trabalho? Qual o compromisso que você tem com relação a sua família? E com o seu corpo? E com o seu Deus?

Fale um pouco mais o que você pensa sobre viver com compromisso e ter comprometimento com as funções e resultados de sua vida. E o que mais você pode falar neste sentido?

Numa expectativa então de mensuração do que é subjetivo e sentimento para matemática e métrica, numa escala 0-10, onde, metaforicamente, 0 é o inferno, 5 é a terra e 10 é o céu (metáfora), que nota você dá para seu nível de compromisso em viver sua vida? Qual o comprometimento você vive atualmente com a construção de sua história e de seu legado?

Qual sua explicação e entendimento com relação a sua nota? Por que você se deu essa nota? Como você confirma esta nota lembrando-se de suas ações no dia a dia. Fale sobre isso. E o que mais? O quanto você acredita de 0 a 10, que esta nota que você deu é congruente e real?

## Abertura para feedbacks

O que é Feedback para você? No seu entendimento, qual é a importância do feedback na comunicação? Você acredita que um bom feedback aproxima as pessoas e as equipes e contribui para alta performance? Fale um pouco mais sobre este assunto. Peço agora permissão para compartilhar alguns entendimentos sobre o Feedback para uma melhor reflexão entre nós:

1. Feedback é uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento das equipes e das pessoas. É muito relevante a habilidade de dar uma devolutiva, de gerar reflexão e de ter habilidade de gerar novas ações desse diálogo.
2. Feedback é ter maestria em comunicação, é procurar ouvir e conversar com os colaboradores e stakeholders, com sua família, porque isso é essencial para entender o funcionamento dos negócios e família, além de ajudar as equipes e as pessoas que você ama na gestão de dificuldades e crises.

Você concorda que o papel do feedback é aprimorar o trabalho de colaboradores, através da busca de aperfeiçoamento, pois é um importante recurso que permite que a pessoa perceba como está sua conduta profissional, onde está acertando e quais os pontos onde deve melhorar? Ao seu ver como é a melhor forma de se dar um feedback?

---

Peço novamente permissão para compartilhar três tipos de Feedback, para maior reflexão sobre o assunto:

- 1- Feedback Construtivo ou Feedback burger: consiste na informação sobre o comportamento de um profissional acompanhada de uma sugestão de melhoria.
- 2- Feedback Positivo: é dada a informação de que o comportamento do profissional fez com que ele alcançasse os objetivos propostos com assertividade, estimulando-o a prosseguir;
- 3- Feedback Negativo: é utilizado quando o profissional não atingiu os resultados esperados, encorajando-o a mudança.

Você concorda com a afirmação de que o feedback ajuda a proporcionar uma melhor comunicação entre as pessoas e gera mais confiança e dedicação no trabalho por parte de líderes, gestores e colaboradores.

Faça seus comentários neste sentido. O que você pode aumentar deste posicionamento, desta afirmação?

Você acredita que um bom Feedback é capaz de criar um ambiente aberto e seguro para uma extraordinária comunicação e conseqüentemente melhoria nos relacionamentos e engajamentos? O que você pode me dizer neste sentido?

Ao compartilharmos tantas informações sobre o poder de se dar um bom feedback e suas múltiplas possibilidades de uso, numa expectativa então de mensuração do que é subjetivo e sentimento para matemática e métrica, numa escala de 0 a 10, onde 0 é o inferno, 5 é a terra e 10 é o céu, que nota você dá para seu nível de abertura para dar e receber feedback?

Qual sua explicação e entendimento com relação a sua nota? Por que você se deu essa nota? Como você confirma esta nota lembrando-se de suas ações no dia a dia? Fale sobre isso. E o que mais? O quanto você acredita de 0 a 10, que esta nota que você deu é congruente e real?

## Resiliência

RESILIÊNCIA significa voltar ao estado normal. É a capacidade que você tem de, na adversidade, voltar ao estado normal o mais rápido possível. Quando após uma situação crítica eu consigo agir de forma comum, com flexibilidade e foco de atenção na solução do impasse. A Resiliência está conectada com sua flexibilidade, abertura, capacidade de dar e receber feedback, do seu eu adaptativo.

Reforçando e lembrando esses conceitos, o que mais você pode dizer sobre o que você entende sobre resiliência? O que mais você pode acreditar sobre sua própria resiliência, sobre sua flexibilidade, adaptabilidade, ousadia de se manter calmo na adversidade. Fale um pouco mais sobre o que você acredita que a resiliência tem impacto na sua vida.

Numa expectativa então de mensuração do que é pensamento subjetivo e percepção transformando para matemática e métrica, numa escala de 0 a 10, em que 0 é o inferno, 5 é a terra e 10 é o céu, que nota que você dá para seu nível de resiliência em sua casa, no seu trabalho e consigo mesmo?

Qual sua explicação e entendimento com relação a sua nota? Por que você se deu essa nota? Como você confirma esta nota lembrando-se de suas ações no dia a dia? Fale sobre isso. E o que mais? O quanto você acredita que esta nota que você deu é congruente e real?

**Ação – Tarefa (Alavancagem)**

Refleta sobre a figura que você acabou de fazer, sobre a mandala que se formou de suas respostas e respectivas notas da sua Roda da Auto avaliação. Que sentimento você tem ao avaliar e ver seu desenho?

Busque uma das áreas da Roda da Auto avaliação para focar uma ação. Escolha uma área que você imagina que vai impactar positivamente em todas as outras. Ou seja, faça a alavancagem de um aspecto, por exemplo, talvez você acredite que trabalhar a Resiliência ou a Abertura para Feedback pode impulsionar todos esses entendimentos e performance.

No mesmo sentido estabeleça uma tarefa para ser realizada nos próximos sete dias, que lhe dê a sensação de estar mais próximo do seu estado desejado do processo de coaching. BOA AÇÃO!

**Tarefa:** \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

**“Tudo que você é capaz de imaginar, você pode conseguir.”**

## Viagem ao Meu Interior

(José Roberto Marques)



O recurso humano é você mesmo. Saber quem você é, **significa** estar mais próximo de si mesmo, mais do que isso, o caminho mais efetivo e congruente para viver resultados extraordinários em sua vida pessoal e profissional.

Entendo que isso não é uma tarefa simples, mas apresento **Perguntas Poderosas**, um trabalho de auto feedback que certamente posicionará você num local muito próximo do seu **Eu interior!** Convido você a refletir com a “alma” e responder “sentindo” os posicionamentos abaixo:

1 - Como gosta de ser chamado?

---

2 - Qual a frase que exemplifica a essência de quem você é mostrando a essência do seu papel no mundo e que mensura suas ações neste plano? No mesmo sentido, qual a frase que te identifica no mundo?

---

---

---

---

3 - Quando as pessoas te conhecem, o que você acredita que elas pensam e sentem sobre seus comportamentos e seu estilo de liderança? Qual a principal impressão que as pessoas, que convivem com você, têm a seu respeito?

---

---

---

---

4 - Quais são seus valores básicos?

---

---

---

---

5 - Quais são seus pontos fortes?

---

---

---

---

---

**6** - No que você precisa reconhecer que é preciso melhorar?

---

---

---

---

**7** - Quais oportunidades que você pode aproveitar na sua vida pessoal e profissional? O que se apresenta no tempo presente na sua história que pode-se utilizar como alavancagem em direção às suas metas e objetivos?

---

---

---

---

**8** - O que ameaça seus planos? Quais são os maiores dificultadores e bloqueadores que te impedem de viver a melhor pessoa que existe dentro de você? Quais são as suas sombras mais relevantes?

---

---

---

---

**9** - Quanto do seu tempo, você vive focado no passado, remoendo ou analisando fatos que já ocorreram? O que te impede de transformar em aprendizagem algum tipo de dor, trauma e dificuldades passadas?

---

---

---

---

**10** - Qual é o tamanho do seu amor-próprio e da sua capacidade de perdoar a si e ao outro?

---

---

---

---

**11** - Existe alguma ferida mortal em sua vida que ainda precisa ser curada?

---

---

---

---

**12** - Da mesma maneira, quanto de seu tempo é dedicado a pensar no futuro, sonhando, imaginando, esperando e planejando? O que você pode dizer sobre sua percepção de realidade em seus sonhos, metas e objetivos?

---

---

---

---

**13** - E quanto ao presente, como você vive o agora? Com foco e determinação? Como uso a resignificação do passado e a projeção e planejamento para o futuro? Você tem um projeto de vida definido para os próximos 5,10, 20 anos? Está escrito em algum lugar ou está apenas na imaginação? (De qualquer forma, estamos fazendo isso nesse momento.)

---

---

---

---

**14** - Existe mais alguma coisa que ainda te incomoda, que neste momento você sente que é um ponto a desenvolver? Algum fato ou pessoa específica em sua vida, ainda te persegue ou incomoda? Tem certeza que não existe uma ferida ou incômodo aberto?

---

---

---

---

**15** - Gratidão: O que você pode agradecer, em pelo menos dez itens, sobre coisas **MARAVILHOSAS** que aconteceram em sua vida? O que verdadeiramente foi ou é importante em sua vida para você que sempre se lembrará de nunca esquecer?

- a) \_\_\_\_\_
- b) \_\_\_\_\_
- c) \_\_\_\_\_
- d) \_\_\_\_\_
- e) \_\_\_\_\_
- f) \_\_\_\_\_
- g) \_\_\_\_\_
- h) \_\_\_\_\_
- i) \_\_\_\_\_
- j) \_\_\_\_\_

**16** - Reconhecimento: Como você mede sua energia e força de positividade no Universo? Sente-se reconhecido o suficiente pelas suas ações e afazeres? Tem alguma coisa ou percepção que vem agora em seu coração no tópico **reconhecimento**?

---

---

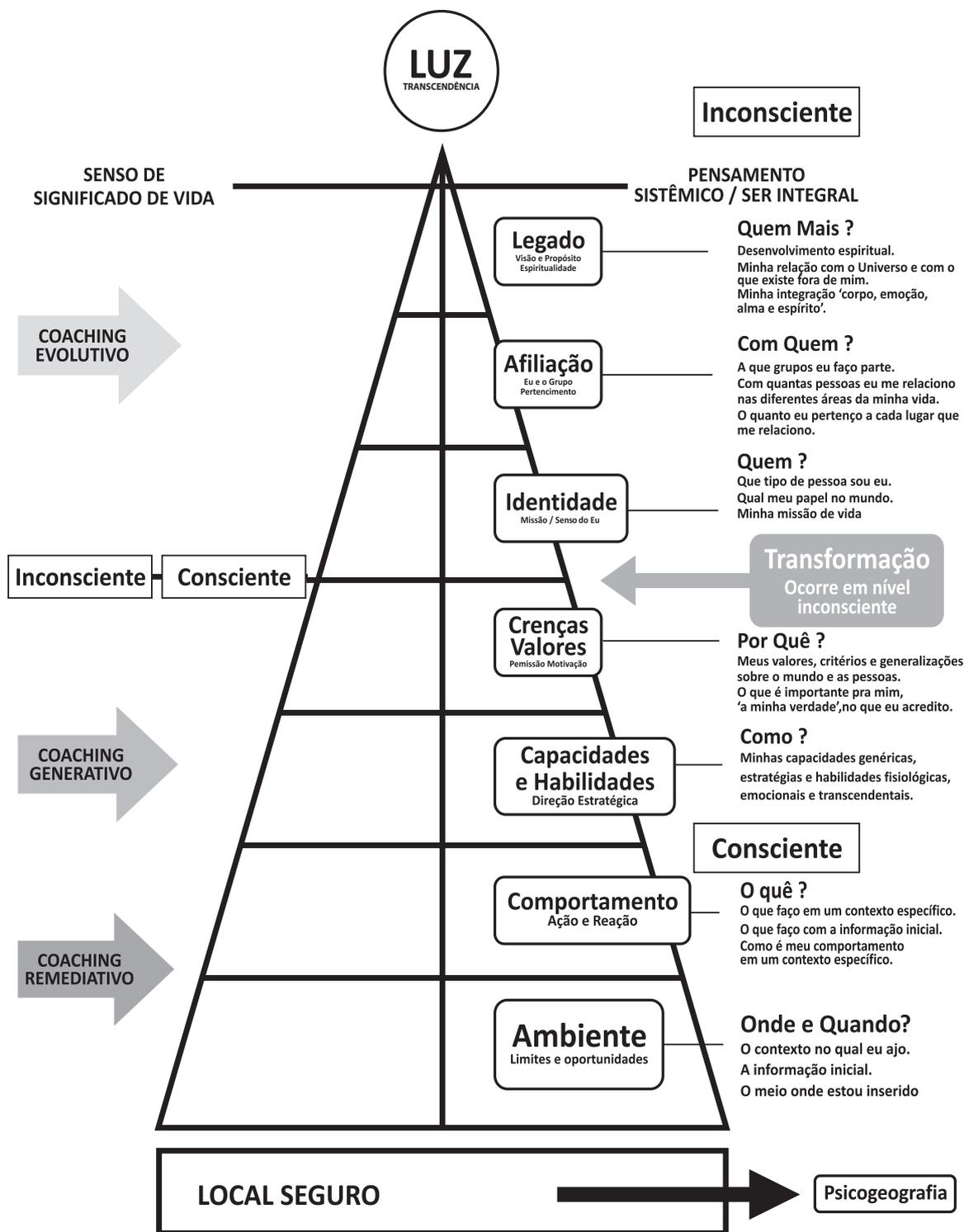
---

---



# Pirâmide do Processo Evolutivo

Adaptado de Robert Dilts por José Roberto Marques



### OS SETE PRINCÍPIOS HERMÉTICOS

### 7 LEIS NATURAIS

### 7 LEIS UNIVERSAIS ETERNAS

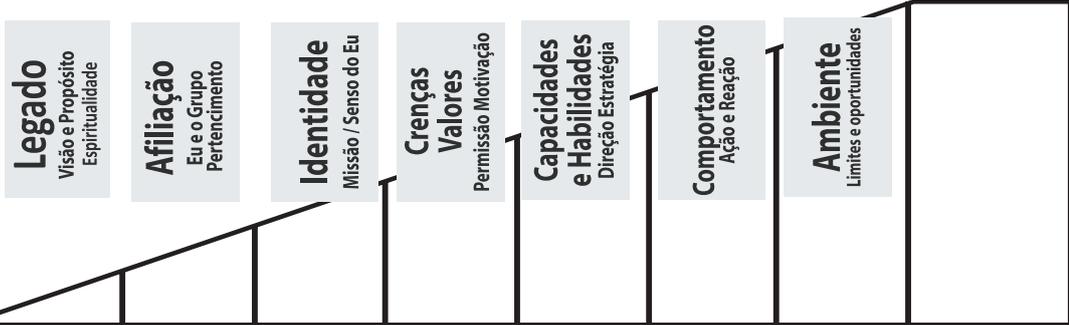
### 7 LEIS ESPIRITUAIS DO SUCESSO

### 7 HÁBITOS DE LIDERANÇA

### TIPOS DE LIDERANÇA

### PAPEL DO COACH

<b>7º LEI DO AMOR</b> "Abstração e ensinamento do poder de Ahrimã!"	<b>7º LEI UNIVERSAL Da Criação</b> "Fé" Somos pura energia	<b>7ª Lei Do Dharmā</b> "Frutos" Experimentamos o prazer do nosso próprio espírito quando compartilhamos com a humanidade nosso: Propósito de vida / Dom único	<b>1+1=3</b> Corpo/alma/espírito	<b>CARISMÁTICA E VISIONÁRIA</b>	<b>SELF Empowerment</b>
<b>6º LEI DA MANIFESTAÇÃO</b> Tangibilidade do intangível O amor é o princípio e o fim de Tudo	<b>6º LEI UNIVERSAL Da Graça</b> "Ter Memoramento" A verdade é libertação, e Divina, é realida como aprendizados mais acelerados	<b>6ª Lei Do Distanciamento</b> (Desapego). Ser da Ilusão do controle. Desaprendizes de resultados específicos, desloca. Focar sem rigidez.	<b>Campo Relacional</b> 6º HÁBITO <b>Crie Sinergia</b> Estabeleça o alinhamento focada	<b>COLABORATIVA</b>	<b>AGLUTINADOR</b> Fazer Parte Convindar a Participar
<b>5º LEI DA POLARIDADE</b> "EU SOU" Dualidade Luz / Sombra - Somos seres duais	<b>5º LEI UNIVERSAL Da Verdade</b> "Melhor" "Absoluta" O Amor cura e restaura. Tudo! Se tem perdoar. Tem Amar, Restaurar! Se Am Perdoar	<b>5ª Lei DA INTENÇÃO E DO DESEJO</b> "A consciência pura é despendida para ação através de nosso desejo sincero. Intenção do pensamento, assim esse Poder da consciência passa a trabalhar a nosso favor."	<b>Compreender para ser Compreendido</b> 5º HÁBITO Busca da compreensão do outro	<b>CONSIDERAÇÃO INDIVIDUALIZADA</b>	<b>PATROCINADOR</b> Foco no Positivo
<b>4º A LEI DA EVOLUÇÃO</b> Livre arbítrio "Fui feito para brilhar"	<b>4º LEI UNIVERSAL Do Amor e Perdão</b> Essência: Não Dualidade da Unidade: não separar a unidade em dois Dissolução da reificação e fusão da unicidade "Amar, Perdoar, Restaurar, Agradecer, Afirmar, Falar"	<b>4ª Lei DO MÍNIMO ESFORÇO</b> "É uma ação espontânea e natural. Praticar a ação de ser responsável, da oportunidade. Tudo que vem é bem vindo."	<b>ECOLOGIA</b> 4º HÁBITO Pense Ganha Ganha Pensamento Sistêmico	<b>INSPIRACIONAL</b>	<b>MENTOR</b>
<b>3º A LEI DA ORDEM</b> Destino/carmação (Correspondência) Ate quando uma experiência tem que ser vivida?	<b>3ª Lei Universal Do Unidade e Reflexão</b> Somos um só ser humano. Eu Sou o poder que atrai energia resonante para mim mesmo	<b>3ª Lei DO KARMA</b> (Ação e reação) Cada ação gera uma força de energia. A energia produzida gera que colaboramos no universo.	<b>Prioridade</b> 3º HÁBITO Foco no Mais Importante	<b>ESTÍMULO INTELECTUAL</b>	<b>CONSULTOR</b> <b>PROFESSOR</b>
<b>2º A LEI DA HARMONIA</b> Dor e Recibir! Regula os ciclos de tudo que existe	<b>2ª Lei Universal Da Resonância</b> Senso de priorização / presença	<b>2ª Lei DO DAR E RECEBER</b> Tudo no universo é interação. Energia de energia consensual. Se não se abençoar, aprenda a silenciosamente abençoar.	<b>PMP</b> 2º HÁBITO Tela Mental Positiva	<b>ESTÍMULO POR RECOMPENSA</b>	<b>TREINADOR</b>
<b>1º A Lei Da Natureza</b> Rege o desequilíbrio para organização e perfeito equilíbrio	<b>1ª Lei Universal Do Carma</b> Dar/Receber - Plantar/Colher Responsabilidade sobre seus atos	<b>1ª Lei DO POTENCIAL PURO</b> Seu estado puro é cheio de infinitas possibilidades, onde o potencial é limitado e encerrado em tudo.	<b>TBC</b> 1º HÁBITO Seja Proativo	<b>GERENCIAMENTO POR EXCEÇÃO</b>	<b>GUIA</b>



Conforme a teoria de Robert Dilts, para entender melhor a profundidade da experiência mental humana, inicialmente a PNL divide-se em cinco níveis neurológicos. Através da compreensão e percepção apurada desses níveis de atuação podemos conseguir uma comunicação adequada e eficiente.

De acordo com os estudos e conceitos desenvolvidos pelo antropólogo e cientista social Gregory Bateson, **as mudanças nas pessoas ocorrem em diferentes níveis neurológicos**, o que, conseqüentemente, toca mais ou menos profundamente os indivíduos.

Um modelo conceitual muito importante nos processos de aprendizagem e mudança humanas tem sido a escala de níveis neurológicos desenvolvida por Robert Dilts, a partir dos estudos sobre aprendizagem de Gregory Bateson, pesquisador da teoria dos sistemas, campo científico que valoriza a abordagem holística do homem e da natureza. Dilts é reconhecido mundialmente por seu trabalho com a PNL (Programação Neurolinguística). Seus trabalhos são extremamente úteis para a formação de lideranças e para o coaching. O modelo de Dilts sobre os níveis neurológicos é muito oportuno na medida em que **classifica os níveis onde podemos atuar para o desenvolvimento do indivíduo**.

Por fim este trabalho se baseia no estudo profundo e numa nova versão mais aprofundada que José Roberto Marques, Presidente do Instituto Brasileiro de Coaching e criador da metodologia PSC - Professional e Self Coaching, **trazendo sete posições perspectivas** em nosso processo de evolução do Ser, veremos como é construída essa visão de mundo inerente a cada pessoa, entenderemos como as experiências nos ocorrem diversos níveis e como a comunicação é indispensável para a construção e estruturação emocional e linguística de cada ser. Um convite de uma abordagem ainda mais sistêmica, transcendental e interconectada.

Este trabalho tem como objetivo, analisar e descrever as dificuldades da família para o desenvolvimento da maturidade emocional do ser humano, em todas as fases do processo evolutivo, **Ambiente - Comportamento - Capacidades- Crenças e Valores- Identidade- Afiliação- Legado**, reconhecendo que a comunicação através do processo de coaching dentro dos níveis neurológicos de aprendizagem e mudanças se torna uma ferramenta fundamental e indispensável para a construção de laços emocionais mais fortes entre familiares e ao convívio em sociedade, bem como a alta performance pessoal, profissional e espiritual.

Mudanças geradas num nível podem ou não afetar os outros níveis, dependendo da sua construção hierárquica. Bateson notou que os conflitos ou confusão nos níveis lógicos frequentemente causam problemas. Há uma hierarquia natural de classificação, (ou níveis diferentes), para as nossas estruturas mentais de aprendizagem, mudança, linguagem e sistemas perceptuais. A função de cada nível é organizar e controlar a informação do nível imediatamente abaixo. Portanto, uma mudança em um nível mais alto necessariamente acarretará mudanças nos níveis mais baixos. O nível de baixo pode, mas não necessariamente, efetuar mudanças nos níveis acima.

Como modificar e incorporar uma nova crença em nossa mente? A crença é apenas um dos pontos, temos outros a considerar, a saber: **espiritual, afiliação, identidade,**

---

## **crenças, capacidades, comportamentos e ambientes são os níveis neurológicos de aprendizagem e mudanças.**

Explicando melhor, nos ambientes que frequentamos a todo o momento temos determinados comportamentos. Isto porque existe capacidade para tal comportamento. Acreditamos que aquilo é correto (crença), de acordo com que achamos que somos (identidade), a que grupos pertencemos (afiliação) e que alguma entidade espiritual ou um Ser Maior nos ajuda (Legado, Espiritualidade).

Em primeiro lugar precisamos acreditar que uma entidade espiritual, um Ser Maior ou uma Consciência-Benevolência Universal que está além de nós, nos ajuda e nos dirige. Em seguida, temos que saber quem somos e qual a nossa missão nessa vida, no que acreditamos e se temos capacidade para determinados comportamentos nos diversos ambientes em que frequentamos e com quem quer que estejamos. A base da aglutinação de todas as visões e perspectivas de diferentes correntes da psicologia, filosofia, neurociências, antropologia, teologia, administração de empresas, e demais ciências, apresentada por José Roberto Marques, é ampliar a base cognitiva do maravilhoso processo de evolução do ser humano. São 7 perspectivas que transcendem uma base apenas racional do processo evolutivo. Um convite para uma reflexão, interpretação e sentimento em níveis mais profundos do maravilhoso processo de evolução da Vida!

### **Primeiro Nível: AMBIENTE**

O nível de ambiente está relacionado com o contexto inicial, as primeiras informações, o meio em que estou inserido, têm relação com tudo que está fora e causa movimentos internos. A interpretação e vivência nesse nível nos dão a percepção de nossas oportunidades e limites em nossas vidas. Tem relação com Onde e Quando acontecem as informações. O papel do coach nesse sentido é de atuar como GUIA do coachee e o tipo de liderança que se adapta é o gerenciamento por exceção.

Como vai você? Como é sua casa? Você gosta das suas roupas? Seu guarda-roupa é organizado? Como está sua saúde? Como você está fisicamente? Quando você se olha o que você vê? Qual sua distância do espelho ao acordar todos os dias? Como você tem guiado sua própria vida? Se você pudesse dar uma nota do quanto você se guia, quanto seria essa nota de 0 a 10? Quanto você está aproveitando o seu ambiente e transformando em oportunidades para sua vida? Você está fazendo dele oportunidade ou limitação? Quanto uma informação superficial atinge você? Quanto você se preocupa em aprofundar o que ouve? Você vive a superficialidade do contexto inicial ou você vive o aprofundamento, a alma? Você vive fora ou dentro? Você verdadeiramente acredita que o mundo é um manancial de potencialidades de energia infinita? Você acredita que nosso meio é infinito e por isso traz infinitas possibilidades?

---

**Segundo Nível: COMPORTAMENTO**

O nível de comportamento está relacionado com o que fazemos com o contexto inicial extraído das primeiras informações, do meio onde estou inserido, têm relação com a ação e reação que temos do impacto do ambiente externo do qual estamos inseridos. Como ajo em um contexto específico? A interpretação e vivência nesse nível nos dá a percepção do que faço agindo ou reagindo dentro dos vários contextos da minha vida. O papel do coach nesse sentido é de atuar como um tipo de TREINADOR do coachee e o tipo de liderança que se adapta é o estímulo por recompensa. Excelentes perguntas neste sentido:

Quais são seus melhores e maiores comportamentos? O que você admira nas suas ações? Quais atitudes e comportamentos confirmam que você é uma pessoa maravilhosa ou que você não é maravilhoso? Como está o melhor treinador que existe dentro de você mesmo? Como você avalia o seu auto treinamento? Quanto a Lei Universal da Ressonância faz sentido para você? Qual a realidade de plantar e colher na sua vida? Você vive uma vida harmônica e feliz? Os seus comportamentos traduzem suas atitudes? Suas ações confirmam suas palavras? Discurso e ação são congruentes? Sua predominância de ações são mais ativas ou reativas? Como você está se programando positivamente? Quanto você acredita na Lei Universal do comportamento? Na Lei da reciprocidade humana? Quanto você vive a realidade do mundo e do Universo? Quanto você dá, quanto você recebe, planta e colhe? Se você pudesse ver seu comportamento você diria que você age ou reage? Você vive uma harmonia sistêmica? Você se considera o grande treinador de sua própria vida? O quanto isso é verdade?

**Terceiro Nível: CAPACIDADES E HABILIDADES**

O nível de capacidades e habilidades está relacionado com a indagação Como nos posicionamos no Universo de forma a nos nortearmos em direção ao nosso estado desejado. Como você convive e utiliza suas habilidades emocionais, espirituais e físicas? A permissão de viver nossas melhores capacidades e habilidades nos dá o aumento da percepção de nossa direção e estratégia no processo evolutivo e em nossa alta performance. O papel do coach nesse sentido é de atuar como um tipo de CONSULTOR ou PROFESSOR do coachee e o tipo de liderança que se adapta é o estímulo intelectual. Excelentes perguntas neste sentido:

Quanto suas capacidades e habilidades dão direção e estratégias para sua vida? Qual a sua maior prioridade? Existe uma ordem nas suas prioridades? Suas melhores competências direcionam você para o rumo que você quer chegar no estado desejado? O quanto você vive essa relação entre suas habilidades e capacidades para chegar onde quer chegar? Você convive com pessoas do mesmo nível que o seu em capacidades e habilidades? Você acredita que semelhante atrai semelhante? Você acredita que possui energia e poder interno infinito? Você tem habilidade e competência suficientes para entender que cada ação gera uma força de energia? Você tem estratégias suficientes para viver a reação da força que coloca no Universo? Você respeita a ordem sistêmica familiar, a ordem de pai, mãe e filhos? Existe uma hierarquia sistêmica nos contextos nos quais você está inserido? O quanto você vive seu potencial professoral em si mesmo e nas pessoas

---

com quem convive? Você é consultor de si mesmo? Você tem planejamentos específicos nas diferentes áreas de sua vida, a curto médio e longo prazo? Você se permite viver novas perspectivas no dia-a-dia?

## **Quarto Nível: CRENÇAS E VALORES**

O nível de crenças e valores está relacionado com a indagação “Por que somos o que somos?” e conseguimos ou não conseguimos o que queremos. Está diretamente ligado ao que acreditamos sobre nossa verdade individual. Por que os valores, critérios, crenças e generalizações sobre o mundo e as pessoas nos trazem resultados extraordinários ou por que não conseguimos estes resultados... Nosso sistema de crenças e valores nos dá PERMISSÃO e MOTIVAÇÃO para ousarmos novas posições perceptivas dos diferentes contextos em nossas vidas. Ousar fazer e ter novas interpretações nos traz um poder interno. Talvez aqui você também estabeleça ou concorde com essa crença facilitadora que podemos conseguir tudo que ousamos acreditar e fazer! O papel do coach nesse sentido é de atuar como um tipo de MENTOR do coachee e o tipo de liderança que melhor se adapta nesse nível é a liderança inspiradora. Excelentes perguntas neste sentido:

Você realmente acredita que todo problema só é um problema porque traz em si a força da solução? O quanto suas crenças te permitem chegar onde você quer chegar? Quanto aquilo que você acredita lhe dá uma permissão para ir além? O quanto seus valores lhe permitem viver sua força universal absoluta? Você acredita na verdade de que para ganhar ninguém precisa perder? Você verdadeiramente acredita que um problema é uma oportunidade de transcender esse lugar? Sua crença permite você viver a aceitação de si mesmo? Quanto você acredita que o amor cura e restaura todas as coisas do Universo? Você vive e sente a verdade de que você foi feito para brilhar? Quanto você verdadeiramente crê que existe poder nos seus pontos de melhoria? Quanto você acredita na unidade da dualidade? Você tem sido o mentor de si mesmo? Quanto o arquétipo do mentor é verdadeiro em sua vida?

## **Quinto Nível: IDENTIDADE**

O nível de identidade está relacionado com a indagação Quem Somos, quem é responsável pelos acertos e desacertos, quem vive dentro de uma missão de vida e que missão? Está ligado no senso do EU e de viver por uma MISSÃO. Qual meu papel no mundo? Que tipo de pessoa EU sou? Está diretamente ligado com nossa missão de vida. Nosso sistema de identidade nos dá SENSO DO EU e percepção da MISSÃO DE VIDA, nossos papéis no mundo. A vida faz muito mais sentido quando sabemos quem somos e vivemos nossa identidade. Convidamos você leitor a viver seu senso de significado do EU!

O papel do coach nesse sentido é de atuar como um tipo de PATROCINADOR e APOIADOR, sempre com foco no positivo e o tipo de liderança que melhor se adapta nesse nível é a consideração individualizada, no sentido de oferecer todos os caminhos possíveis e ações que se adaptem à identidade do seu coachee. Excelentes perguntas neste sentido:

A verdade é o único caminho da libertação. Isso faz sentido para você? Condiz com seu senso de identidade? Quem é você dentro da sua verdade, da verdade do outro e da

verdade universal? Quanto você verdadeiramente acredita na sua missão? Qual é a sua missão? Quem é você? Qual a consciência e o senso que você tem do seu eu?

Como você acredita viver a sua identidade? Você consegue compreender o outro? Você consegue viver a pureza e a luz? Você aceita a polaridade e a diversidade? Você vive uma ressignificação contínua e consegue ver nos problemas uma oportunidade? Você é capaz de transcender e aprender? Você acredita que o tamanho do seu amor tem uma congruência sistêmica com o tamanho do seu perdão? De 0 a 10, qual o tamanho do seu perdão? O que você aprende com essa resposta? O que seria um número suficiente? Existe uma intenção positiva maior no que você compartilha com o mundo?

Quando você usa a positividade em sua vida? Você é um grande patrocinador de si mesmo? Você permite ver as coisas boas em tudo que acontece com você? Você vive o papel do coach patrocinador na sua história? O quanto você permite que sua mente maior traga de informações para sua mente consciente? O quanto você está receptivo para receber em si mesmo dons maiores? O quanto você acredita que pode receber de si mesmo as respostas, as soluções e resultados?

## **Sexto Nível: AFILIAÇÃO**

O nível de afiliação está relacionado com a indagação Com quem compartilho meus sucessos, intimidades, pontos de melhoria e sonhos? Com quantas pessoas eu me relaciono nas diferentes áreas de minha vida? O quanto eu pertencço aos lugares que faço parte? Que nível de pertencimento eu me permito viver? Está ligado ao nível de pertencimento dos diferentes locais que faço parte. Tem relação com Eu dentro do grupo. Uma outra boa definição é aglutinação, o quanto pertencço nas diferentes hierarquias e pessoas da minha vida. Nosso sistema de afiliação nos dá a **SENSAÇÃO DE PERTENCIMENTO** no Universo. A vida é muito maior quando somos capazes de aglutinar ideias, ideais, sonhos e objetivos comuns às diversas pessoas dentro e fora de nossa esfera familiar. O papel do coach nesse sentido é de atuar como **AGLUTINADOR** do coachee, convidando-o a pertencer e participar dos diferentes contextos e nos diferentes papéis em nossas vidas. O estilo de liderança é a colaborativa. Excelentes perguntas neste sentido:

O quanto seu fluxo de energia contribui para o Universo? Quanto seu campo relacional emana energia positiva pelos lugares onde você passa? Qual a intensidade do desapego vivido por você? Quanto você se permite sair da ilusão de estar no controle e acreditar no processo e no fluir universal? Qual capacidade você tem em dar o melhor de você sem obsessão pelo resultado e mesmo assim ter convicção do seu atingimento? O quanto acredita que tem merecimento para viver a lei universal da graça? Quanto você pertence a si mesmo? Qual a diferença na sua própria vida, de sua família, dos seus amigos e seu lado profissional? Que diferença que você faz em todos os grupos que você pertence? Lembre-se que você pertence a si mesmo. Que capacidade você tem de deixar fluir e tornar tangível o que é intangível? Que nota você dá para sua capacidade de aglutinar pessoas? O quanto o papel do arquétipo do coach aglutinador é uma realidade em você e na vida das pessoas que o cercam?

---

## Sétimo Nível: LEGADO

O nível de legado está relacionado com a indagação Quem mais pilota sua vida? Traz a reflexão sobre nosso desenvolvimento espiritual, nos convidando a ter uma visão ampliada do mundo, um propósito e a construção de um legado, que nada mais é do que a memória que deixaremos no Universo.

Está ligado no senso do SIGNIFICADO DE VIDA, do PENSAMENTO SISTÊMICO, da visão HOLÍSTICA e da aceitação da quadrinidade de corpo, alma, intelecto e emoção. Nesse nível o profissional coach atua com uma visão ampliada do todo e das partes das diferentes áreas da vida do coachee. É o profissional que ao mesmo tempo guia, treina, é professor e consultor, muitas vezes considerado como mentor e patrocinador com foco no positivo, além de compartilhar a reflexão da missão, convidar o cliente a pertencer a diferentes sistemas e finalmente, contribuir para o empoderamento do EU do seu cliente.

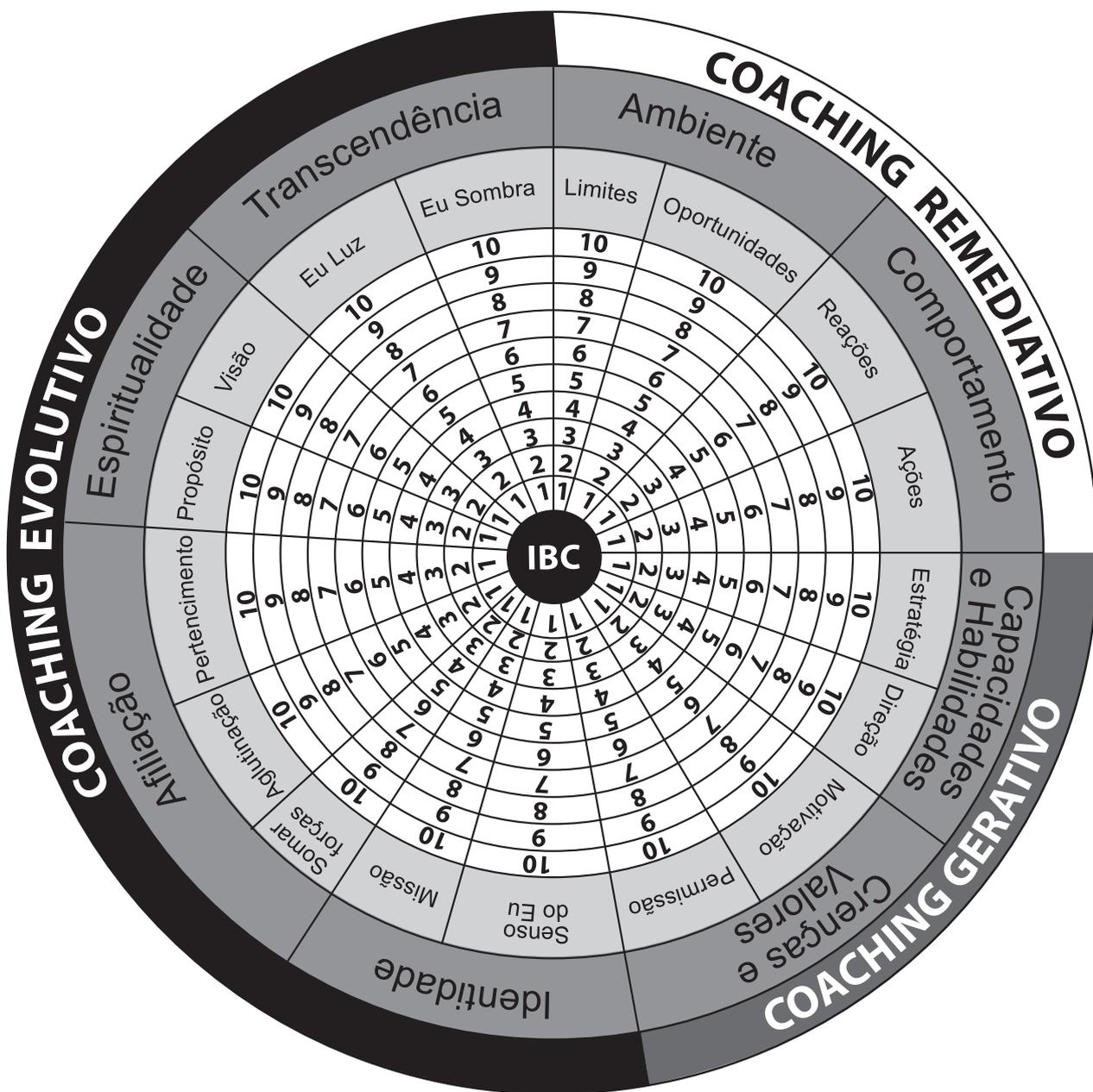
O papel do coach nesse sentido é de atuar como um Self Empowerment, no sentido abrangente da palavra e seu tipo de liderança é a carismática e a visionária. Excelentes perguntas neste sentido:

Quanto você sente que é uma parte do Universo, que você é parte de si mesmo? Quanto você sente que é uma parte significativa nos diferentes meios em que está inserido? Quanto você vive a realidade e a certeza de que ao mesmo tempo que é parte, você vive a interferência no todo no qual você está inserido e assim é o todo? Quem você quer ser quando crescer? Como você será lembrado após mudar de endereço? Qual o grande propósito que norteia a sua vida? Qual o tamanho do seu senso e significado de vida? Você vive uma congruência de corpo, alma, mente e espírito? Você acredita que nós somos pura energia? Que nós fazemos parte da criação e que nós cocriamos o tempo inteiro? Você verdadeiramente acredita que tudo o que pedir com a ação devida, será atendido? Você vive a lei maior, a lei do amor? Você experimenta o êxtase do seu próprio espírito e deixa fluir o melhor de você nos diferentes contextos nos quais está inserido? Você aproveita seu propósito de vida dentro de um pensamento sistêmico, visão holística, energia universal, dentro da crença maior que somos seres de energia eterna? Quanto você vive o empoderamento do seu EU? Você acredita nessa força maior, nessa centelha de luz que habita dentro de você que te engrandece e que te leva onde quer chegar?

Quanto você vive o despertar do Self Empowerment das outras pessoas e de si mesmo? Acredita ter todas essas capacidades ou ser essas próprias capacidades? O que você sente ao ouvir que tem tantos conhecimentos e qual sensação interna você tem ao ouvir que você tem todas essas habilidades e é tudo isso ao mesmo tempo?

### Roda do Processo Evolutivo - RPP©

adaptado de Robert Dilts e Bernd Isert por José Roberto Marques



---

## Primeiros Passos para Atingir sua Nascente Interior

### A) Família

1. Quem é sua família? (Denominar/especificar as pessoas)

---

---

---

2. Qual o vínculo que você estabelece com essas pessoas?

---

---

---

3. Com quem você mora?

---

---

---

4. Se você ainda mora com a família de origem: como é o seu relacionamento com eles?

---

---

---

5. Com quem divide o quarto e como é feita essa divisão? Quem trabalha na casa? Como a família utiliza o tempo que tem livre?

---

---

---

6. Se for casado(a): Como foi a transição de filho(a) para marido/esposa? Como é o relacionamento com a esposa/marido? Como o casal aproveita o tempo livre? O casal tem privacidade? Se for solteiro(a): É por opção ou falta de opção? O que representa ser solteiro em sua vida? Você imagina que é hora de encontrar o par perfeito?

---

---

---

---

7. Tem filhos? Foram planejados? Qual é o nome deles? Qual o intervalo de nascimento entre eles? Por quê?

---

---

---

---

8. Está satisfeito(a) com a maneira de viver em casal/solteiro ou esperava outra coisa? O que? Qual é o estado atual do casamento/vida individual?

---

---

---

---

**B) Vida afetiva**

1. É casado(a)? Solteiro(a)? Separado(a)? Tem namorado(a)? Qual sua orientação sexual?

---

---

---

---

2. O que costumam fazer juntos (sozinho)? É agradável estarem juntos (sozinho)?

---

---

---

---

3. Possui algum outro tipo de relacionamento afetivo? Para que ele serve? Que espaço ocupa em sua vida?

---

---

---

---

4. Seu parceiro é livre? Ou tem outro relacionamento? Você convive com esse fato com tranquilidade? O que te atrai/atrainu em seu parceiro no último relacionamento?

---

---

---

---

5. Tende a ter relacionamentos longos ou curtos? Por quê?

---

---

---

---

---

**C) Vida social**

1. Como utiliza o seu tempo livre?

---

---

---

2. Tem amigos? Gosta de estar com eles?

---

---

---

3. Tem feito o que gosta ultimamente? Se não, qual o motivo?

---

---

---

4. Os melhores amigos foram conhecidos recentemente? Ou tem amigos de muitos anos? Suas amizades são curtas ou duradouras?

---

---

---

**D) Profissão**

1. Com o que trabalha?

---

---

---

2. Como escolheu essa profissão?

---

---

---

3. Como se sente exercendo essa função? Como é o seu ambiente de trabalho? Relaciona-se bem com as pessoas com quem trabalha? Por quê?

---

---

---

---

4. Há quanto tempo está nesse emprego? Tem alguma outra proposta em vista? Pensa em aceitá-la? Por quê?

---

---

---

---

5. Qual o sentimento presente a caminho do seu trabalho?

---

---

---

---

6. Como você se vê profissionalmente nos próximos cinco anos? Onde você quer estar?

---

---

---

---

7. Seu trabalho está ligado diretamente com sua profissão? Como você se sente nesse sentido? O que você mais gosta de fazer?

---

---

---

---

**E) Religião, Espiritualidade**

1. Tem alguma religião? É praticante?

---

---

---

---

2. Sempre ou só recorre à religião quando mais precisa? Costuma frequentar a igreja, culto, centro espírita?

---

---

---

---

3. Caso contrário, pratica algum ritual religioso na sua própria casa? Costuma rezar?

---

---

---

---

---

4. Em quais momentos?

---

---

---

---

5. O que é Espiritualidade para você? Qual sua relação com “Deus”, ou o “Ser Maior” do Universo?

---

---

---

---

6. Qual o seu grau de satisfação, de 0 a 10, no quesito Espiritualidade? Por quê? O que você pode fazer para estar melhor ainda neste quesito?

---

---

---

---

7. Na sua família, seus pais, qual a religião dominante? Em que base de religião você foi criado na infância, adolescência? Como você acha que isso interfere em sua vida hoje?

---

---

---

---

## As Perguntas são as Respostas

Perguntas Poderosas - Por José roberto marques



A pergunta é a ferramenta mais poderosa do Coaching. Elas são as respostas. Perguntas devem estimular a ação, gerar opções, criar comprometimento e propiciar autoconhecimento. Perguntas estão para o Coaching como a bola para uma partida de futebol, ambos são elementos fundamentais que fazem o jogo acontecer.

\*Adicione aos quadros abaixo, perguntas no decorrer do treinamento e da sua prática como coach.

### Questões Típicas de Coaching

#### Questões do tipo COMO? (BUSCA PELO PROCESSO)

- Como você pode mudar essa situação?
- Como você reage em relação a...?
- Como você pode agir diferente de como sempre costuma agir?
- Como você percebe sua resposta diante disso?
- Como isto pode fazer com que você descubra novas formas para...?
- Como você pode melhorar essa ação para alcançar melhores resultados?
- Como você gostaria de ter se comportado/sentido/agido para...?
- Como você se sente e se percebe nesse processo?
- Como avalia as consequências de cada ação em sua vida?
- Como você pode assumir o controle da situação para...?

#### Questões do tipo QUE? (ESPECÍFICA E DIRETA)

- O que isso representa para você?
- O que você planejará para ser diferente em outro momento?
- O que aconteceu?
- O que você acredita que trouxe esse resultado?
- O que você poderá realizar na próxima oportunidade?
- O que você irá fazer se isso acontecer novamente?
- O que é mais difícil para você diante dessa situação?
- O que sente em relação a isto?
- O que deseja melhorar em você ?
- O que você pensa sobre isto?
- O que te motiva?

**Perguntas para identificação de VALORES:**

- Você abriria mão disso por toda a sua vida?
- Que benefícios você tem com isto?
- O que você pode fazer para que seu objetivo seja alcançado?
- Você acredita que isso pode te influenciar de alguma maneira? Como?
- Por que acredita que isso é fundamental para você?
- O que você ganha com isso? E o que mais você ganha? E o que mais?
- Como você pode identificar o que é importante para você?
- O que te faz perceber o quanto isso é essencial para sua vida?
- Qual o valor disso para você?
- Como é ter paz para você?
- Como é felicidade plena para você?
- O que você acredita na vida?

**Perguntas para verificação de RESPONSABILIDADE pelos RESULTADOS:**

- Até onde está em suas mãos o alcance de sua meta?
- Quem é o responsável pelo seu sucesso...? E pelo seu fracasso?
- Qual o seu nível de comprometimento para fazer com que seu objetivo seja alcançado?
- O que o colocaria em direção ao seu objetivo? E o que mais?
- O quanto você pode contribuir para seguir em direção a seu objetivo / sonho / meta?
- Quais ações você poderia ter agora, para acelerar essa conquista?
- O que você pode fazer para que este objetivo dependa de você, para ser iniciado hoje e mantido?
- Depende de quem para que o seu objetivo seja alcançado?
- O quanto você está comprometido com o seu processo para o alcance dos seus objetivos?
- Até que ponto você se responsabiliza pelas mudanças que suas atitudes acarretarão em seus resultados?
- O que você poderia fazer hoje para ir em direção à sua meta?
- Você está incomodado com essa situação, ou, pelo contrário, você se sente estimulado por ela?

**Perguntas para avaliação do COMPROMETIMENTO**

- Até onde você abriria mão do seu estado atual para alcançar o seu objetivo?
- De 0 a 10, quanto você vê sua meta atingida? Está certo disso?
- Estou 100% comprometido com o seu resultado, e você... quanto você está comprometido efetivamente com esse processo?
- De 0 a 10 qual o seu nível de comprometimento para entrar em ação e alcançar esses resultados?
- Qual o seu grau de comprometimento em realizar isso?
- Quais os impedimentos para a realização de suas ações?
- Como seria se fosse possível neste momento você sentir os resultados efetivos de suas ações e comportamento na conquista de seu objetivo?

- Ao alcançar suas metas, quais são os ganhos obtidos?
- Como você pode melhorar sua vida se esse controle não depende de você?
- Qual seria seu próximo passo?
- Quanto você está comprometido(a) em participar de sua vida?
- Qual prazo você estabeleceria para essa ação?

### **Questões do tipo: QUAL?**

- Qual outro caminho você teria para seguir?
- Qual seria uma nova forma de fazer isso acontecer?
- Qual o resultado positivo ou negativo dessa decisão?
- Qual grande lição você pode extrair desse acontecimento?
- Quais as suas opções diante dessa situação? Qual acredita ser a melhor?
- Qual poderia ser uma visão positiva sobre este assunto?
- Quais as possibilidades de mudanças em suas ações a partir de agora?
- Qual é o denominador comum para todas as suas opções aparentemente diferentes?
- Qual é o oposto de suas opções, aparentemente contrárias?
- Quais mentiras você conta para você mesmo e que o impedem de ser feliz?
- Qual o tempo você quer que isso dure?
- Quais oportunidades você tem por causa de seus pontos fracos e pontos fortes?
- Qual seria uma nova possibilidade?

### **Questões do tipo: QUANDO? (ESPECIFICA TEMPO E PRAZO)**

- Quando você começará a sentir as mudanças?
- Quando vai iniciar/finalizar?
- Quando isto irá acontecer?
- Quando você se sente pronto para iniciar esta ação?
- Imagine-se daqui a cinco anos, quando tudo estiver exatamente como você deseja. Como você mudou a partir do que você é hoje? (Ou) Você pode descrever o seu ambiente? (Ou) Você pode fazer uma descrição de seus sucessos? (Então) Como você conseguiu isso?
- Quando você quer atingir resultados positivos em sua vida?
- Quando você pode fazer?
- Quando quer alcançar esses objetivos?
- Quando você decidiu?
- Quando você mudou?
- Quando você notou suas transformações?
- Quando terá tempo para si mesmo?
- Quando o Universo respondeu suas solicitações?

### **Questões do tipo: ONDE? (LOCAL)**

- Onde você acredita ter falhado?
- Onde pretende aplicar esses novos conhecimentos?
- Onde você se sente bem?
- Onde você vê fazendo isso?
- Onde você encontra paz?

- Onde você se perdeu? Onde você se perdeu de você mesmo? Onde e como você pode encontrar a pessoa maravilhosa que você é?
- Onde pode chegar com isto?
- Onde você pretendia chegar no momento que se perdeu de você mesmo? Se pudesse imaginar uma intenção positiva disto, qual seria?
- Onde você se vê a médio e longo prazo?
- Onde começou a dar errado?
- Aonde quer chegar ao término de sua vida?
- Onde vai ser?

### Questões do tipo: **POR QUÊ?**

- Por que isso poderia te fazer feliz?
- Por que você acredita ser esta a forma mais correta?
- Por que isso acontece?
- Por que isso lhe interessa?
- Por que você acredita ser difícil?
- Por que precisa ser assim?
- Por que você está agindo desta forma?
- Por que seu comportamento está assim?
- Por que você acorda de manhã?
- Por que isto é importante para você?
- Por que as dificuldades estão ganhando esse espaço dentro de você?

Questões do Processo de Coaching

### Questões para levantamento de **NECESSIDADES (RESULTADOS ESPERADOS)**

- Como você irá mensurar isto?
- O que você deseja conquistar ao fazer o Coaching?
- O que os resultados vão lhe proporcionar?
- Você quer fazer algo melhor?
- O que você quer alcançar até o final desta sessão?
- Você acha mais importante desenvolver ações, pensamentos ou sentimentos?
- Qual a sua meta na vida?
- Quais recursos você já tem?
- Na melhor das possibilidades, qual seria o seu real desejo?
- Qual o seu maior desafio?
- Quando você quer atingir isto?
- O que você quer conquistar a longo prazo?
- Se a situação fosse perfeita, como ela seria?
- O que deseja conquistar para seu crescimento interior?
- Qual seu objetivo a curto prazo?
- O que motiva você a viver?
- Onde você espera que as coisas sejam diferentes?
- Como sabe que daqui a cinco anos você será bem-sucedido(a)?
- Qual é o seu resultado ideal?
- O que você pode fazer para que as coisas sejam diferentes?
- Qual o primeiro passo para ser feliz?

- O que você faria melhor se pudesse mudar algo em sua vida?
- O que você está fazendo para as pessoas se sentirem em harmonia ao seu lado?
- O que você está disposto a fazer para conquistar esses objetivos?

### Questões de CONGRUÊNCIA

#### (Questões Sistêmicas que não afetam alguém ao seu redor)

- Que outras pessoas serão afetadas pelo seu objetivo?
- Alguém pode ser prejudicado?
- Este objetivo é palpável? O quanto ele é realmente viável?
- Suas ações estão influenciando positivamente o meio em que você vive?
- Suas mudanças acarretariam angústia em alguém?
- O que pode ser feito para medir o impacto de tais objetivos nos demais envolvidos?
- Você irá se prejudicar?
- Isso realmente vai te trazer sucesso sem ir de encontro com seus valores?
- Quais as consequências ao realizar este objetivo?
- Você está disposto a mudar algo caso suas ações não sejam benéficas às pessoas ao seu redor?
- A realização de seu objetivo afetará alguém?
- Quem estará ao seu lado?
- Você está sendo honesto consigo mesmo e com os outros?
- Quem está envolvido (direta ou indiretamente)?
- Qual pode ser o efeito nos outros?
- Qual o impacto de suas ações no ambiente familiar e de trabalho?
- Você tem consciência da abrangência que o resultado de sua ação pode causar nas outras pessoas?
- Isto está alinhado com seus valores?

### Questões para gerar RESPONSABILIDADE (DEPENDENTE DE QUEM )

#### (O cliente precisa se responsabilizar pela vida dele)

- Quais fatores externos estão realmente interferindo no alcance de sua meta?
- Que ações lhe farão assumir o controle da situação?
- Como você pode assumir o controle da situação?
- O que lhe impediu até o momento?
- Quais tarefas da sua vida são urgentes, mas possuem pouca influência na realização de seu objetivo principal na vida?
- O que você pode fazer para começar a agir?
- O que está te segurando?
- Quais são os fatos que travam esse processo? Quem são os responsáveis?
- Você pode contribuir para que a realização do seu objetivo não sofra, ou sofra o mínimo possível de impacto exterior?
- O que está acontecendo agora que está fora de suas mãos?
- O que é viver para ganhar e viver para não perder?
- O que você pode fazer para minimizar as influências externas na realização de seus objetivos?
- Você tem noção, neste momento, dos entraves que lhe afastam de seu objetivo?
- Quanto de controle pessoal ou influência você tem sobre o seu objetivo?

- Quem você acredita ser o maior responsável por estas ações e conquistas dos resultados que você espera?
- Como especificamente você pode dominar os acontecimentos?

### **Questões para definir SEGMENTAÇÃO DO OBJETIVO**

- Se você pudesse dividir o alcance de sua meta em 3 segmentos, como acha que seria?
- Qual seu planejamento para realizar seu objetivo?
- O que é disciplina? O que seria diferente em sua vida hoje?
- Se você falasse para alguém realizar este objetivo, por onde ele deveria iniciar?
- Quem você conhece que já alcançou algo do tipo que você pretende? E o que ela precisou para fazer isso?
- Qual a sua primeira ação em direção ao seu objetivo?
- O que você faria se tivesse uma varinha mágica?
- Como você poderia mudar imediatamente e curtir esse processo?
- O que você pode fazer agora para iniciar a realização do seu objetivo?
- O que você está disposto a realizar no momento para conquistar sua meta?
- Por onde você quer começar?
- Como vai saber que o objetivo foi atingido?
- O que você pode fazer agora?
- Que pesquisa você poderia fazer para ter mais ideias?
- O que precisa acontecer efetivamente e na prática para saber que atingiu o seu objetivo?
- O que fazer hoje para ir em direção ao seu objetivo?
- Como você considera que possamos atingir este objetivo?
- Qual a ação que você sente confortável em realizar neste momento visando este seu objetivo?

### **Questões para LEVANTAMENTO DE RECURSOS**

**(Estimule o cliente a viajar em um estado emocional fortalecedor)**

- Que qualidades você acredita que tem e que vão facilitar o alcance de suas metas?
- Que habilidade te aproximaria do resultado esperado?
- Quais habilidades você gostaria de aprimorar?
- Que motivos te levam a almejar esse objetivo?
- “Uma saída pode ser uma entrada”. Qual seria essa oportunidade atualmente em sua vida?
- O que pode lhe inspirar?
- O que você precisa para realizar seu sonho?
- O que acredita ser mais importante na conquista dos seus objetivos?
- Projete-se vários anos à frente. O problema está totalmente resolvido. Descreva-o. (Então) O que você fez para chegar a esse resultado satisfatório?
- Quem você precisa se tornar para atingir sua meta?
- Vamos imaginar que você resolveu o seu problema da forma mais satisfatória possível. Qual é o resultado final? (Ou) Você pode descrever como se sente? (ENTÃO) O que você fez para chegar aqui?
- Quais de suas capacidades merecem aperfeiçoamento?
- O que irá te habilitar para você alcançar X?

- Que recursos você pode explorar e praticar para atingir X?
- Quais são as ações que te motivam e que poderia se tornar uma rotina em sua vida?

### Questões para mudança de ESTADO EMOCIONAL

- Imagine-se agora, realizando, alcançando sua meta. Como está se sentindo?
- Quanto bem você ficará alcançando o objetivo esperado?
- O que é perdão? Quem você poderia perdoar?
- Vá para o futuro agora... veja que você atingiu seu objetivo, tudo como planejado. O que você sentirá?
- Como você acredita que irá ficar o seu estado emocional ao realizar o que deseja?
- Houve alguma época em que você se sentiu totalmente decidido? Como foi isso?
- O que você poderia fazer para acessar essa sensação todas as vezes que sentir necessidade?
- Você pode pensar em uma época quando se sentiu completamente (coloque o estado apropriado. Ex: Confiante, persuasivo, calmo, etc.)? Como você estaria sentado ou em pé agora se você soubesse que é completamente capaz e confiante?
- Você pode perceber todos os caminhos nos quais você irá crescer e se desenvolver trilhando este caminho?
- Como vai se sentir com seu sonho realizado? Quais as sensações? E o que mais?
- Quando você vai realmente se sentir merecedor dos resultados colhidos em sua vida?
- Quando você irá iniciar um movimento interno de dar a si mesmo maiores possibilidades de escolha?
- Como será sua vida quando você puder...?
- Quais são seus pontos fortes que você não gosta?
- Como você se sente só em imaginar a concretização do que deseja?
- O que é ser verdadeiramente honesto?

### Questões para ESTIMULAR A AÇÃO (Crie números e prazos)

- Qual será o primeiro acontecimento que fará você perceber que alcançou sua meta?
- Qual seu plano para alcançar o resultado esperado?
- O que você irá fazer para...?
- Qual o primeiro passo para alcançar a próxima meta?
- De hoje até a próxima sessão qual será sua ação?
- Qual será a evidência de que você está no caminho certo?
- O que você pode fazer hoje para iniciar sua caminhada em direção à sua meta?
- Como pode aumentar o seu nível de comprometimento com os seus objetivos?
- De que forma você perceberá o início da efetivação do seu sonho?
- Quais ações precisam ser tomadas para solucionar o problema que lhe aflige hoje?
- O que você se compromete a praticar ainda hoje para celebrar suas metas?
- Você vai reagir imediatamente ou você quer deixar a situação amadurecer por um tempo?
- Que tipo de premiações você se dará à medida que completa cada fase do trabalho?

## Questões para GERAR ESCLARECIMENTO

(O Coaching entra na cabeça do cliente e questiona extremamente o cliente).

- Você realmente concorda com o que está me dizendo?
- Poderia ser mais claro?
- O que... significa para você?
- O que faz perceber a importância desse fato?
- Quais as evidências dessa sua conclusão?
- Estou entendendo de forma correta?
- E como se sente nesta situação? O que pode fazer para melhorar?
- Você se importa se eu tentar reformular o que eu acho que entendi?
- Quando você diz... O que você quer dizer?
- Você está me dizendo que...É isso mesmo?
- Isto lhe parece certo?
- Poderia confirmar se assimilei as informações de forma verdadeira?
- As ações X, Y, Z que você me colocou lhe parecem as melhores neste momento?

## Questões para GERAR OPÇÕES (Opções mais inteligentes para obter resultados)

- O que acha que fez até hoje que não lhe permitiu alcançar sua meta?
- Que ações reverteriam a situação?
- Se alguém lhe sugerisse uma nova opção, qual seria?
- Como podemos virar o jogo?
- Você tem noção do que precisa mudar para reverter essa situação?
- Se tivesse que optar por outra ferramenta, qual seria? Por quê?
- Que caminho alguém poderia lhe propor?
- Se houvesse uma opção mais poderosa, qual seria?
- O que você tem que não está utilizando?
- Onde, ou em quem, poderíamos buscar as respostas?
- O que você pode fazer que, se for bem feito, fará uma grande diferença em sua vida?
- O que mais você poderia fazer?
- Como você pode melhorar suas ações?
- Quais opções você tem?
- Se você tivesse um gênio que pudesse lhe conceder três desejos, como você faria para resolver essa questão com perfeição?
- O que você acha que poderia ser feito para alterar essa situação?
- Você prefere realizar essa ação hoje, amanhã ou depois? De manhã, de tarde ou à noite?
- Você tem noção do que precisa mudar para reverter essa situação?
- Como seria sua vida hoje se ela fosse diferente? O que seria diferente?
- O que faria a maior diferença para mudar o modo como você vê esta situação?
- Quais ferramentas você conhece sobre isso que você ainda não utilizou? Qual você irá tentar utilizar?

**Questões para DESAFIAR PARADIGMAS**

(Desafiar crenças limitantes e mostrar como atuar bem quando estamos jogando)

- Você acha que sua crença com relação à riqueza está impedindo-o de alcançar sua meta?
- Em que você pode melhorar a partir desta experiência?
- O que pode ser mudado se necessário?
- Como você lidaria com isso se você fosse um homem ou uma mulher? (um adulto, uma criança, etc)?
- O que há de engraçado nisso tudo?
- Quais crenças você possui que podem ser questionáveis?
- Qual o poder da gentileza em sua vida?
- Que regras de vida você está usando que podem ser desafiadas?
- O que o seu melhor amigo de infância sugeriria que você fizesse?
- O que pode ser classificado como excelente nesta situação?
- Qual é a cara da morte?
- Que recursos você não usou anteriormente que você poderia usar agora?
- Quais outros caminhos que poderíamos tentar como forma de experimentação?
- O que você está tomando como verdade que pode não ser?
- Que padrão você insiste adotar mesmo percebendo que não é o ideal?
- O que você pode aprender com este problema?
- Eu sei que você não sabe, mas se soubesse como seria?
- Qual a intenção positiva disto?
- O que é mais importante que manter uma palavra?
- O que o amor faria agora?

**Questões para ENCONTRAR LIMITAÇÕES**

- Qual foi a parte mais difícil das tarefas estabelecidas, na sua opinião?
- Quais são seus verdadeiros obstáculos?
- O que faz você desperdiçar seu tempo?
- Que pedras nesse caminho poderiam ser contornadas ou retiradas?
- Qual causa dificulta o alcance de sua meta?
- O que está lhe causando problemas agora?
- Qual foi o maior desafio?
- Qual seu maior temor?
- O que precisou ser superado?
- Quais foram as dificuldades encontradas?
- Que padrão limitante te trouxe até aqui?
- Você é capaz de defender um ponto de vista até morrer em vez de viver sem ele?
- Quais ameaças você tem por causa de seus pontos fortes?
- O que você sentiu muita dificuldade de realizar e que ainda é algo pendente em você?

**Questões para MANTER A APRENDIZAGEM**

- Qual foi a maior lição que você aprendeu com todo o processo de Coaching?
- Onde essas habilidades serão significativas para você?
- Como você irá praticar essas habilidades em outras áreas de sua vida?
- Quais desafios você pode transformar, hoje, numa realidade positiva em sua vida?
- O que você pode aprender com isto?
- Que lições você tirou dessa situação e como as aplicará na sua vida daqui pra frente?
- Olhando para trás agora o que você aprendeu?
- Quais conhecimentos obtidos com tais experiências?
- Como você irá passar adiante estas habilidades e insights para as outras pessoas da sua equipe?
- Agora que você se apropriou desses recursos, como irá compartilhar esse aprendizado com seus colegas, em seu ambiente de trabalho?
- Qual aprendizado você tirou desse processo?
- Como você vai acessar esse conhecimento todas as vezes que estiver diante de uma situação semelhante a esta que acabou de viver?

**Questões para AVALIAR O PROGRESSO**

(nessas questões o cliente percebe o quanto você se preocupa com o progresso dele)

- Você se sente melhor do que antes de ter entrado na sessão de hoje?
- Qual o seu aprendizado a partir desse processo?
- Quais as coisas inacabadas de sua vida para as quais você sempre dá uma desculpa por não assumir a responsabilidade?
- Qual área da sua vida foi mais influenciada positivamente com as sessões de Coaching?
- Qual foi a sua evolução esta semana?
- Por que valeu a pena estar aqui hoje?
- O que esta sendo positivo para você nas sessões de Coaching?
- Quais comportamentos você percebeu que estão sendo alterados?
- O que de fato, as sessões de Coaching geraram de mudanças benéficas para você?
- O que teve oportunidade de aperfeiçoar em você durante esses dias?
- Quais são os aprendizados que você está tendo e que levará por toda sua vida?

**Questões para OFERECER APOIO**

(Participar do processo se mostrando amigo e parceiro)

- O que você acredita que eu poderia fazer, além do que estou fazendo, para que você consiga alcançar sua meta mais rapidamente?
- Como eu poderia acrescentar na busca de seu objetivo?
- Como eu poderia te apoiar dez vezes mais?
- Qual o 'algo a mais' que eu posso fazer por você?
- Que tipo de pergunta eu poderia te fazer agora que realmente faria a diferença?
- Se você fosse eu, o que me confidenciaria que talvez me proporcionasse a possibilidade de estar mais próximo de você?

- O que eu posso fazer para apoiar, te dar suporte nisto?
- De que maneira posso lhe oferecer apoio e suporte?
- Qual a minha contribuição em relação às ações que te levam ao alcance de seus objetivos?
- O que mais eu poderia fazer por você? Quais são suas necessidades?

## Questões específicas do processo de Coaching

### Questões para ELABORAR PENSAMENTOS

- Você poderia falar um pouco mais sobre isso?
- Daria para detalhar mais esse tema?
- De que outra maneira poderíamos enxergar essa situação?
- Você poderia falar um pouco mais sobre isso?
- Explique melhor o que você entende por isso? E o que mais?
- Existe algo mais para ser falado sobre esse assunto?
- Você sente que explorou todas as possibilidades relacionadas a esse assunto?
- Gostaria de saber se há possibilidade de fornecer mais esclarecimentos a respeito deste assunto.
- Quais são as coisas que você acredita e que te levam a compreender esse assunto desta forma?
- Outra pessoa nessa mesma situação poderia ter novas compreensões sobre esse assunto?

### Questões DESAFIADORAS

(Questões que desafiam o cliente a pensar)

- Você realmente acredita no que você está me dizendo?
- Há algo que queira evitar por lhe trazer sofrimento?
- Qual evidência de que isso é verdade?
- Isto é justo?
- Você acha que agir dessa forma te isenta de responsabilidade?
- Você se vê fazendo outra coisa?
- Agindo desta maneira, acredita que vai conseguir atingir seus objetivos?
- Já parou pra pensar o por que de só você pensar assim sobre essa questão?
- Como posso enxergar a relação que existe deste fato com a verdade?
- Isto é uma interpretação ou um fato?
- Quais ações você poderia ter diferentes dessas?

---

## **Perguntas para definição de RESULTADOS ESPERADOS:**

Obs: A maioria das pessoas sabem o que NÃO QUEREM para suas vidas.  
Poucas delas sabem O QUE QUEREM.

- Qual mudança específica você deseja ver em sua vida após o processo de Coaching?
- Em que área o Coaching lhe trará benefícios?
- Quais objetivos de vida você gostaria de realizar com auxílio do Coaching?
- O que você deseja melhorar, mudar ou conquistar com esse processo?
- Você tem noção das mudanças que precisa fazer para atingir seu estado desejado em um processo de Coaching?
- Quando você quer atingir esses resultados esperados?
- O que você deseja agregar para a sua vida com este processo de Coaching?
- O que, na sua opinião, o processo de Coaching vai lhe proporcionar?
- Quais são suas expectativas em relação ao processo de Coaching?
- Quem você quer se tornar depois de passar pelo processo do Coaching?

## **Perguntas para definição de EVIDÊNCIA de realização:**

- Qual evento/acontecimento sinalizará a você que alcançou sua meta?
- O que te mostrará que está no caminho certo?
- O que, exatamente, lhe fará dizer “consegui”?
- Como você vai saber que atingiu os resultados esperados?
- De que maneira vai mensurar os resultados? O que precisa acontecer para ter certeza que já os atingiu?
- O que precisa acontecer para você celebrar seus resultados?
- Quando isso vai acontecer?
- De que forma você perceberá que conquistou seus objetivos?
- Como você pode fazer para que suas conquistas virem um “marco” para você?

---

## Perguntas Poderosas do Leader Coach

Técnicas e Ferramentas para o Leader Coach

- 1 - Ouça buscando dicas de contexto.
- 2 - Pergunte de forma que o indivíduo descubra.
- 3 - Continue a ouvir e a usar o silêncio eficazmente.
- 4 - Faça perguntas relevantes e continue perguntando.

Perguntas que estimulam a Reflexão e a mudança de conduta do Líder

1. Qual a qualidade de sua relação com a equipe? Numa escala de 0 - 10, qual é a nota que você se dá no quesito relacionamento com sua equipe?

---

---

---

---

2. Você respeita a equipe? A equipe respeita você? Quais comportamentos e atitudes evidenciam esse respeito?

---

---

---

---

3. Você e a equipe tem as mesmas metas em comum? Como você sabe? Quais as ações que confirmam sua percepção?

---

---

---

---

4. A equipe entende suas necessidades de informação, aprendizagem e apoio encorajador?

---

---

---

---

5. Para que a equipe precisa de você? Qual a palavra que melhor descreve você enquanto líder da equipe?

---

---

---

---

---

6. Qual é o equilíbrio mais apropriado para essa equipe quanto ao manejo dos altos e baixos?

---

---

---

---

7. Sobre quais tópicos você e a equipe evitam conversar?

---

---

---

---

8. Quais decisões e atitudes você mais tenta adiar? Que prejuízos isso traz para a equipe/empresa?

---

---

---

---

9. O que você poderia parar de fazer para melhorar o desempenho da equipe?

---

---

---

---

10. O que você poderia começar a fazer para incrementar o desempenho da equipe?

---

---

---

---

11. O que você pode continuar a fazer para otimizar o desempenho da equipe?

---

---

---

---

12. Que dose de liderança essa equipe necessita?

---

---

---

---

13. Que estilo de liderança seria mais adequado ao perfil da sua equipe?

---

---

---

---

---

14. Se você pudesse escolher a equipe ideal, como seria?

---

---

---

---

15. O que você pode fazer para que a equipe atual se transforme nessa equipe ideal? Que tipo de investimentos (ou permissões) você precisa fazer para chegar a esta equipe ideal?

---

---

---

---

16. O que a equipe pensa, sente, expressa, vê sobre sua liderança?

---

---

---

---

17. Tem mais alguma coisa que se você dissesse ou refletisse agora poderia lhe ajudar para estar mais próximo de sua equipe?

---

---

---

---

18. Qual o tipo de liderança que você exerce?

---

---

---

---

19. Quais os três melhores momentos de sua vida profissional que verdadeiramente você se sentiu um SUPER LÍDER ou o LÍDER IDEAL?

---

---

---

---

20. Como um líder falho, qual o momento de sua vida que, se você pudesse, voltaria no tempo e faria melhor?

---

---

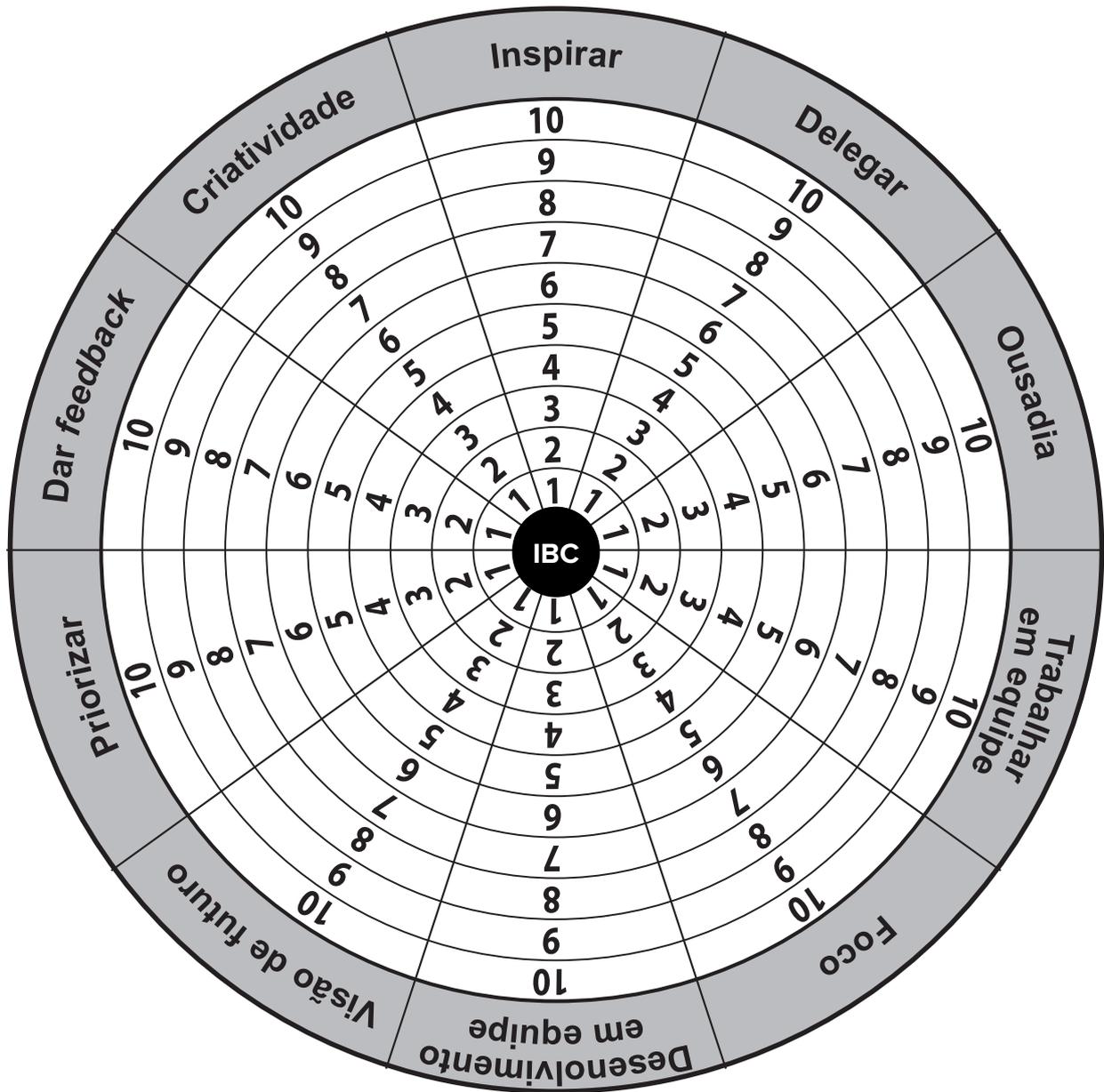
---

---



# Roda da Liderança - RPP©

por José Roberto Marques



## Autofeedback

ANÁLISE ESTRATÉGICA DE SI MESMO  
por José Roberto Marques

<b>Seu Nome:</b>	
_____	
<b>Escreva uma frase que te identifica no mundo:</b>	
_____	
<b>Um livro que faz sentido para você:</b>	
_____	
<b>Um filme que lhe trouxe um grande aprendizado:</b>	
_____	
<b>Pontos Fortes:</b>	<b>Pontos de Melhoria:</b>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
<b>Crenças Fortalecedoras:</b>	<b>Crenças Limitadoras:</b>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
<b>Oportunidades:</b>	<b>Dificultadores / Limitadores:</b>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
<b>O que eu vim buscar aqui?</b>	<b>Como sei que alcancei os resultados?</b>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
<b>O que as pessoas pensam e sentem ao me ver pela primeira vez?</b>	<b>Como eu gostaria de ser visto?</b>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
<b>Qual meu epitáfio hoje?</b>	<b>Qual meu epitáfio daqui cinquenta anos?</b>
_____	_____
_____	_____
_____	_____
<b>Qual meu aprendizado ao escrever sobre mim?</b>	<b>Tarefa para praticar esse aprendizado:</b>
_____	_____
_____	_____
_____	_____

**Perfil de Personalidade - RPP©**

QUESTÕES PARA IDENTIFICAR O FUNCIONAMENTO DO SEU COACHEE

1. Onde você se classificaria nas dimensões seguintes?

Introverso	( )	Extroverso	( )
Confiante	( )	Não confiante	( )
Crítico	( )	Acolhedor	( )
Entusiasta	( )	Controlado	( )
Organizado	( )	Desorganizado	( )
Líder	( )	Seguidor	( )
Empático	( )	Indiferente	( )
Nervoso	( )	Relaxado	( )
Estressado	( )	Resiliente	( )
Competitivo	( )	Colaborativo	( )
Controlador	( )	Acomodado	( )
Reativo	( )	Proativo	( )
Controlado	( )	Impulsivo	( )
Pessimista	( )	Otimista	( )

2. Em uma escala de 1 (a mais baixa) a 10 (a mais alta):

Quanto o destino ou a sorte representam em sua vida?	( )
Até que ponto você acredita que caráter é destino?	( )
Quão confiante você é na opinião dos outros?	( )
Até que ponto você vive como quer?	( )

3. Como você tipicamente soluciona uma situação difícil ou de conflito?

Evitando-a	( )
Adaptando-se a ela	( )
Aceitando-a	( )
Outro	( )

---

4. Diga três “dizeres famosos” ou citações que guiam sua vida.

---

---

---

---

5. Quem é seu modelo? Como essa pessoa impactou sua vida?

---

---

6. Quando você reflete sobre sua vida, você enfatiza o passado, presente ou futuro?

---

---

---

7. Escreva uma breve autodescrição em terceira pessoa:

---

---

---

---

8. Qual é a qualidade que você mais respeita nos outros?

---

---

---

---

9. Qual é a qualidade que você mais gosta nos outros?

---

---

---

---

10. Qual é a palavra que você usaria para resumir o tipo de pessoa que você é?

---

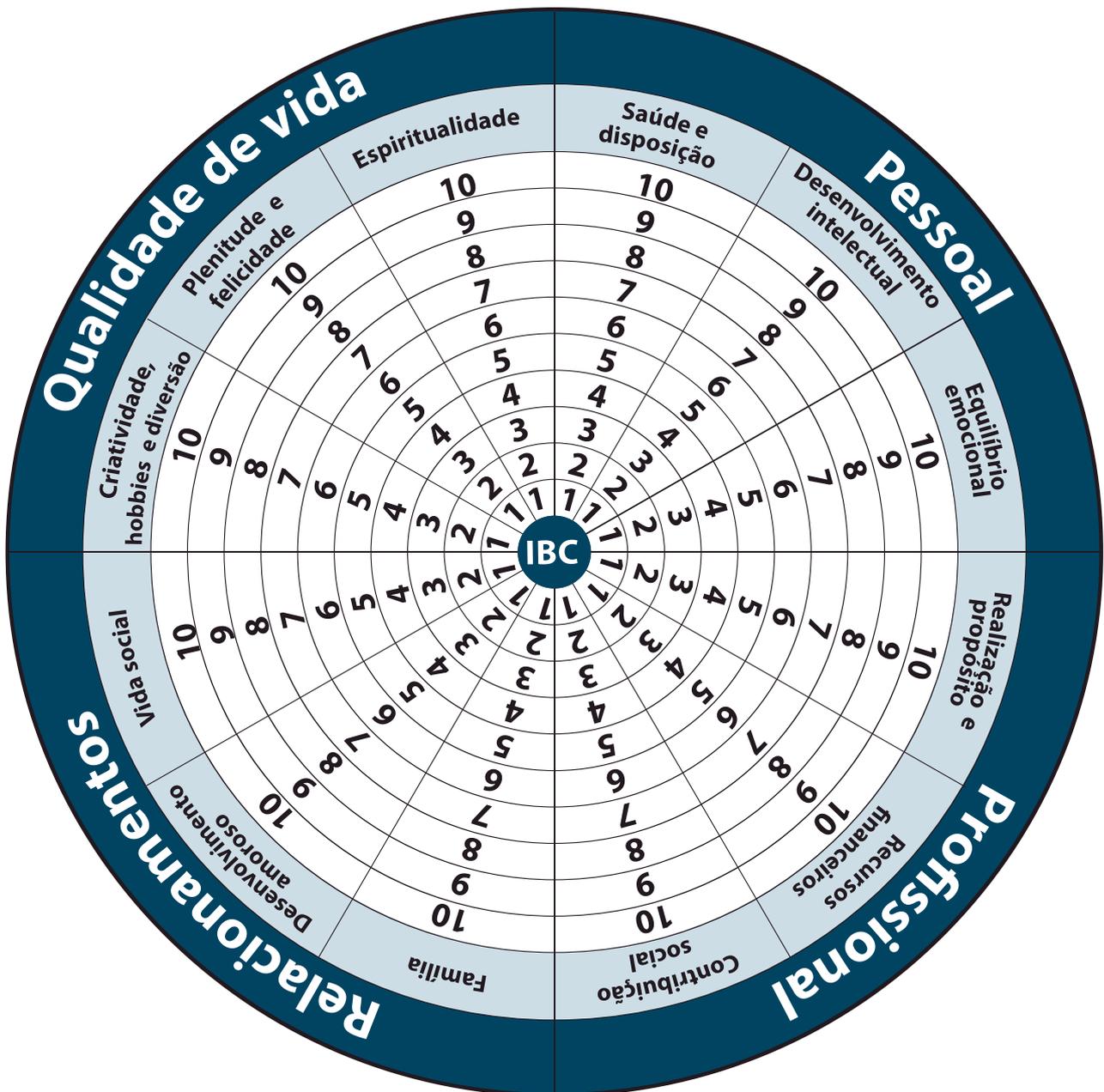
---

---

---

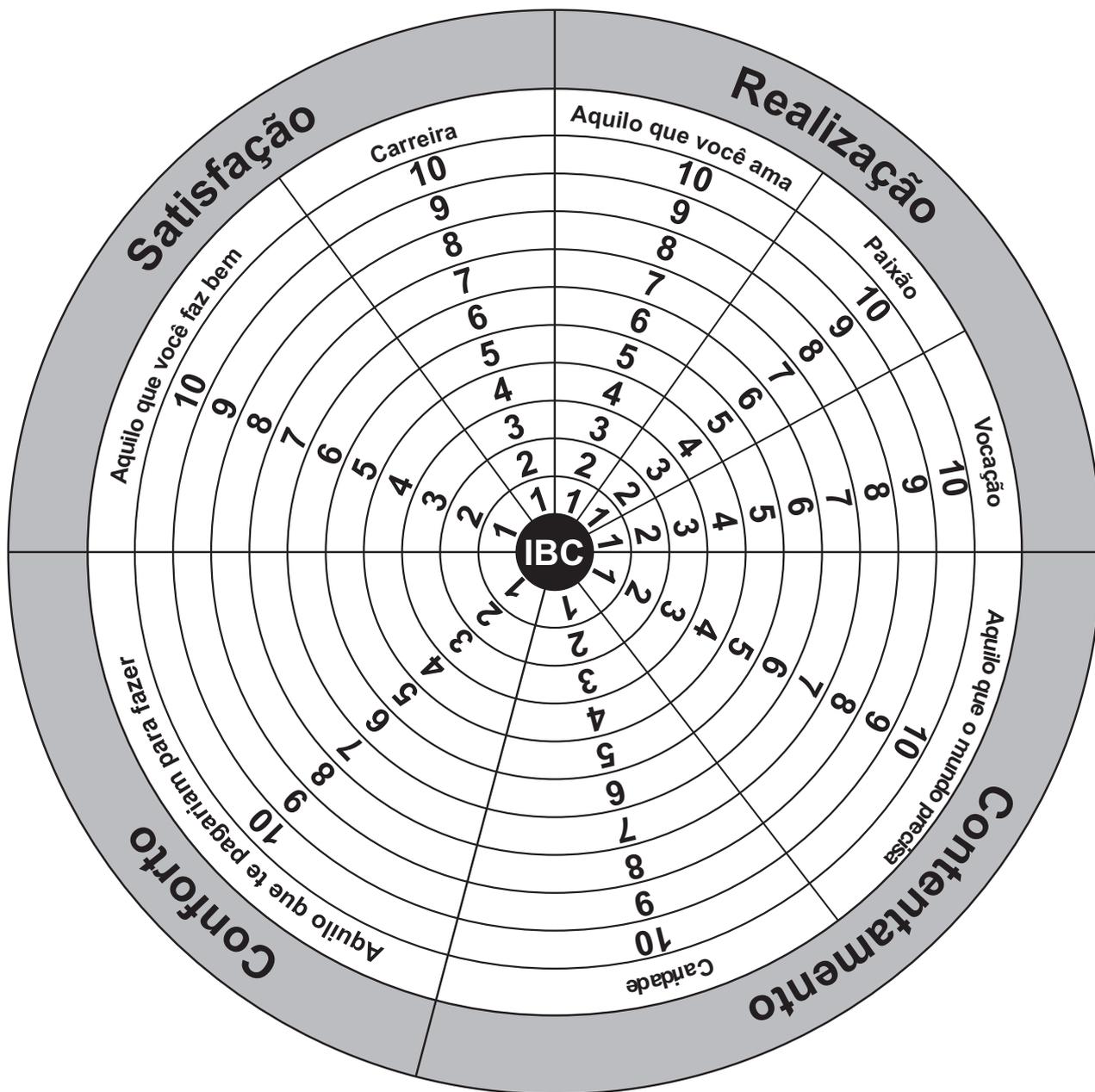
## Roda da Vida - Avaliação de Satisfação - RPP©

Adaptado pelo IBC



### Roda da Realização - RPP©

Adaptado pelo IBC



## Orientação para Resultados - Plano de Ação 5W2H Expandido

Construa um planejamento baseado no roteiro abaixo

### OBJETIVO PRINCIPAL:

1. **What** (o que será feito); 2. **Who** (Quem fará); 3. **When** (Quando será feito);
4. **Where** (Onde será feito); 5. **Why** (Por que será feito); 6. **How** (Como será feito);
7. **How Much** (Quanto custará).

O QUÊ	QUEM	QUANDO	ONDE	PORQUE	COMO	QUANTO CUSTARÁ	ELEMENTOS LIMITANTES	RECURSOS NECESSÁRIOS
Descreva todas as ações para alcançar o objetivo principal	Defina um responsável (você mesmo, ou outra pessoa que possa lhe ajudar)	Estabeleça uma data limite para cada ação estabelecida	Defina onde as ações serão/deverão ser realizadas	Descreva quais os benefícios que cada ação lhe trará	Detalhe a maneira como cada ação deve ser executada	Defina os custos de cada ação, para verificar a sua viabilidade	Descreva tudo o que pode dificultar o cumprimento da tarefa	Descreva quais os recursos (materiais ou emocionais) necessários para cada ação

---

## Vivência/ Metáfora: “Você Autor de seu Próprio Livro”

Por José Roberto Marques



Imagine se fosse possível, através de uma sequência de poderosas perguntas, que você fosse capaz de refletir sobre seu desenvolvimento pessoal e profissional diante de sua história. Qual ação é necessária para alavancar grandes sonhos e conquistas, como seria?

1 - Apresento então um questionamento bastante útil para desencadear esta alavancagem e próximos passos. Ao responder, busque na “alma”, nos “sentimentos e sensações” as respostas e deixe Fluir...

---

---

---

---

---

---

---

2 - Se sua vida fosse um livro, qual seria o título, como estaria estampado na capa a mensagem principal e subtítulo? Quais pessoas estariam na dedicatória e agradecimentos?

---

---

---

---

---

---

---

3 - Como seria a introdução do livro?

---

---

---

---

---

---

---

---

4 - E o nome do primeiro capítulo?

---

---

---

---

---

---

---

---

5 - Você seria capaz de imaginar o nome do último capítulo de seu livro, lembrando que este livro representa a sua vida?

---

---

---

---

---

---

---

---

6- Se então este livro contasse sobre suas diferentes fases da vida, e estas fases estivessem em capítulos diferentes, qual seria o nome do capítulo que está vivendo? O que você pode sentir de sua resposta? Qual o aprendizado?

---

---

---

---

---

---

---

---

7 - Onde você se encontra nesse capítulo da vida?

---

---

---

---

---

---

---

---

8 - Qual o nome do próximo capítulo de sua vida? Aonde você quer chegar? Suas conquistas já são suficientes ou tem alguma coisa faltando?

---

---

---

---

---

---

---

---

9 - Que decisões você tem procrastinado em sua vida? Com qual intenção positiva? O que você pode fazer, **AGORA**, para que as decisões fluam e para que você **AJA IMEDIATAMENTE**? O que te impede de escolher, decidir e **RESOLVER O MAIS RÁPIDO POSSÍVEL**?

---

---

---

---

---

---

---

---

10 - Quais características de sua personalidade você imagina que pode melhorar? Tem algumas delas que você tem tentado mudar, mas não tem conseguido? Você sabe por quê? E se soubesse, qual seria a resposta? Se você não sabe, quem saberia essa resposta?

---

---

---

---

---

---

---

---

11 - O que acontece em sua vida que impacta direta ou indiretamente na conquista da sua felicidade?

---

---

---

---

---

---

---

---

12 - O que acontece ou aconteceu em sua vida que você acredita que impacta direta ou indiretamente na conquista do seu sucesso?

---

---

---

---

---

---

---

---

13 - Qual é a alavanca de sua vida hoje? Seu motivo MAIOR de vida? Sua meta principal? Qual a pequena mudança que você acredita que pode fazer em sua vida que poderá trazer um EXCELENTE RESULTADO? Tem alguma coisa que você acredita que pode fazer, AGORA, para que você tenha um incremento no próximo capítulo da sua história?

---

---

---

---

---

---

---

---

14 - Qual o primeiro passo específico que você pode dar em direção a essa mudança?

---

---

---

---

---

---

---

---

15 - O que você escolhe e decide fazer?

---

---

---

---

---

---

---

---

16 - Como você pretende fazer? Tem alguma pessoa que pode ajudar você? Ou só depende de você?

---

---

---

---

---

---

---

---

17 - Quando vai fazer? Se você pudesse detalhar esta ação, como você faria?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

18 - Se nesse livro tivesse um capítulo do melhor momento de sua vida, qual seria o título? Em poucas linhas como você pode explicar esta parte do livro?

---

---

---

---

---

---

---

---

19 - Tem outro capítulo no livro que tem a ver com gratidão. Qual seria o título desse conteúdo? Quais são as 10 principais pessoas ou ações que estariam escritas no livro? Memórias positivas...

A) \_\_\_\_\_

B) \_\_\_\_\_

C) \_\_\_\_\_

D) \_\_\_\_\_

E) \_\_\_\_\_

F) \_\_\_\_\_

G) \_\_\_\_\_

H) \_\_\_\_\_

I) \_\_\_\_\_

J) \_\_\_\_\_

20 - Se em uma outra área do livro, tivesse escrito sobre os tropeços e deslizamentos de sua vida, qual seria o título desse capítulo? Como seria a essência desta parte? Em poucas palavras como seria?

---

---

---

---

---

---

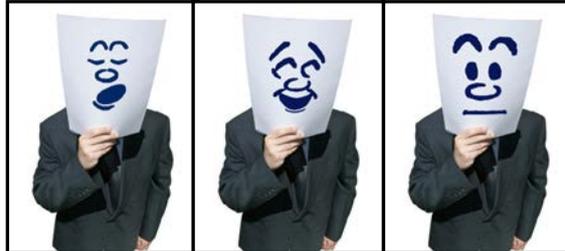
---

---

## Emotional Coaching

### Emoções

As emoções são as respostas orgânicas e fisiológicas a um evento - a uma experiência externa ou uma experiência imaginária.



Podem ser:

**Agradáveis:** Alegria, prazer, felicidade, paz, admiração, etc.

**Desagradáveis:** Temor, ansiedade, tristeza, ira, angústia, etc.

#### Emoções autênticas ou naturais:

**Agradáveis:** Alegria, desfrute e amor.

**Desagradáveis:** Raiva, tristeza, medo e aversão.

#### Estados Emocionais substitutos:

Exemplos: Nostalgia, ansiedade, rancor, ódio, saudade, falsa alegria, angústia, depressão, agressividade, teimosia, inibição, mágoa, culpa, etc.

#### Como você vivencia as emoções:

- Expressão
- Supressão
- Substituição
- Dissipação

#### Emoções e estados emocionais substitutos:

**Da raiva:** ódio, frustração, irritação, ira, ironia, impaciência, rancor, hostilidade, agressividade, indignação, mágoa, ressentimento, ciúme, inveja, revolta, aspereza, teimosia, etc.

**Da tristeza:** Angústia, solidão, desesperança, depressão, apatia, melancolia, autopiedade, arrependimento, rejeição, nostalgia, pena, desilusão, desânimo, abandono, mágoa, falsa alegria, entorpecimento, resignação, inutilidade, desvalorização, descuido, etc.

**Do medo:** Ansiedade, temor, cautela, desconfiança, ciúme, dúvida, hesitação, covardia, inibição, receio, insegurança, nervosismo, pânico, susto, instabilidade, ceticismo, timidez, tensão, incerteza, preocupação, constrangimento, paralisação, vulnerabilidade, etc.

**Da alegria:** Indiferença, apatia, “meio sorriso”, crítica, ironia, sarcasmo, mania, falsa alegria, culpa, inveja, euforia, otimismo, etc.

**Do desfrute:** insensibilidade, frieza, impaciência, racionalidade, sadismo, masoquismo, ironia, sarcasmo, dor, avidez, compulsão, ânsia, gluttonia, manipulação, voracidade, desejo, obsessão, etc.

**Do amor:** Paixão, afeto, platonismo, entorpecimento, indiferença, posse, sentimentalismo, cordialidade, polidez, superproteção, ciúme, cuidado, atenção, etc.

Os três processos de crescer com as experiências:

1. Aprendizagem
2. Compreensão
3. Aceitação

Quando esses processos não acontecem em plenitude, as emoções negativas ficam retidas na memória.

### Como dissipar estados emocionais

1. “Pense numa lembrança, circunstância ou situação desagradável. Foque o sentimento que você tem agora.
  2. “Aceite e permita que o sentimento esteja aí.”
  3. “Está bem para você, deixar esse sentimento ir embora?”
  4. Se você pudesse, você faria isso?”
  5. “Quando?”
  6. “De novo, quando?”
  7. “Mais uma vez, quando?”
  8. “Focalize o que ficou. O sentimento ainda está aí?”
- (Em caso afirmativo, vá até o passo 2. Em caso negativo, focalize outra situação retornando ao passo 1)

### Estados Emocionais a dissipar

*“Sentimento ilhado, morto e amordaçado, volta a incomodar...”* Raimundo Fagner

<b>Raivas</b>	
<b>Tristezas</b>	
<b>Medos</b>	
<b>Culpas</b>	
<b>Mágoas</b>	
<b>Orgulho</b>	

## Lidando com as obrigações

1. Peça ao seu *coachee* para fazer uma lista de todas as coisas que ele “tem que”, coisas que ele se sente na obrigação de fazer: obrigações, necessidades e coisas importantes.
2. Peça-o para pensar no primeiro item e pergunte qual sentimento tem no momento, quando pensa sobre o item. Poderão exigir algumas emoções ou sentimentos presentes.

Verifique especialmente a presença de resistências, junto aos outros sentimentos e emoções.

3. Limpe cada sentimento e cada resistência até que um estado de confiança, tranquilidade ou paz apareça em relação ao item.
4. Focalize o item que você tem obrigação, deve fazer ou é importante fazer. Note como você se sente “apertado”, resistente ou desencorajado.

- Você pode aceitar esse sentimento (essa resistência)?
- Você pode apenas permitir que ela esteja aí?
- Está bem para você, deixá-lo ir embora?
- Se você pudesse voltar, você faria isso?
- Quando?

4. “Pense no mesmo item e verifique os sentimentos... Eles se foram?” Se for o caso, recicle tantas vezes quanto forem necessárias:

- Você pode aceitar esse sentimento (essa resistência)?
- Você pode apenas permitir que ela esteja aí?
- Está bem pra você, deixá-lo ir embora?
- Se você pudesse, você faria isso?
- Quando?

5. Quando seu cliente estiver bem, selecione outro item e reinicie no passo 2 com o novo item.

## Tarefas, obrigações e coisas que eu “tenho que” fazer:

---

---

---

---

---

---

### As necessidades ou desejos

Por baixo de cada emoção, sentimento ou pensamento existe um desejo ou necessidade que vocês estão buscando atender. Este desejo ou necessidade é uma motivação básica para o que você faz e sente. Os desejos e necessidades são geralmente os seguintes:

- **Aprovação ou amor**
- **Controle**
- **Segurança**
- **Afastamento ou separação**

Para limpar esses desejos:

- Focalize o sentimento ou pensamento;
- Esse sentimento vem de um desejo de aprovação, controle ou segurança?
- Ou então: Existe aí, um senso de querer aprovação, controle ou segurança?
- Você pode permitir que esse desejo esteja aí?
- Mas, quando você deixar esse desejo ir embora?

### Melhorando qualquer aspecto da vida

Liste o que o seu *coachee* gosta e o que ele não gosta em relação às pessoas, coisas e tarefas:

Peça ao seu *coachee*, para pensar no que ele deseja trabalhar: uma pessoa, uma situação no trabalho, certa tarefa, etc. Pode ser algo que ele não aprecie ou algo que ele já aprecie e deseja melhorar ainda mais sua relação com ele. Instrua-o para focalizar a primeira coisa que lhe vier à mente, seja uma ideia ou um sentimento, em resposta às perguntas.

1. O que você gosta em \_\_\_\_\_ (tema)?

(Fique com a **primeira** resposta que lhe vem à mente, seja uma ideia ou sentimento.)

2. Entre em contato com o sentimento que você tem em relação a isso que você gosta.

(Você pode ir mais fundo, focalizando o desejo básico que está por baixo do que ele gosta).

3. Dissipe o desejo que estiver por baixo do sentimento:

- Este sentimento vem de um desejo de aprovação, controle ou segurança?
- Você pode permitir que este desejo esteja aí?
- Quando você pode deixar este desejo ir embora?

4. O que você gosta em \_\_\_\_\_ (tema)?

(Fique com a **primeira** resposta que lhe vem à mente, seja uma ideia ou sentimento.)

5. Entre em contato com o sentimento que você tem em relação à isso que você gosta. (Você pode ir mais fundo, focalizando o desejo básico que está por baixo do que ele gosta).

6. Dissipe sentimento:

- Aceite o sentimento, deixe-o estar aí.
- Está bem para você deixar ir esse sentimento?
- Você pode permitir que esse desejo esteja aí?
- Quando você pode deixar esse desejo ir embora?

7. Retorne ao passo 1, focalizando novo gosto e prossiga adiante até esse passo 6.

Continue o processo, alterando "gosta" e "não gosta" até você perceber no coachee uma mudança positiva de estado em relação ao tema.

Quanto mais seu cliente liberar o "gosto/não gosto", mais ele vai obter do processo.

## Ganhos e Perdas em Escolhas

Quando você faz uma escolha e ou toma uma decisão, você provavelmente tem ganhos e tem perdas em relação a outras alternativas ou ao momento atual. Toda escolha envolve vantagens estados atuais, objetivos, desejos, ações, decisões, opções, alternativas, hábitos.

1. "Relaxe... Focalize sua atenção no tema ou escolha que você vai trabalhar".
2. Pergunte: "O que você ganha com \_\_\_\_\_ (tema)?  
O que isso lhe traz de bom?"



## Matriz do Estado Desejado

Adaptado pelo IBC

ÁREA DA VIDA	SUBDIVISÃO	SATISFAÇÃO ATUAL (0 a 10)	AÇÃO DE DESENVOLVIMENTO	OBJETIVO OU META
<b>Ambiente Físico</b>	Residência			
	Trabalho			
	Transporte			
<b>Saúde</b>	Física			
	Mental			
	Espiritual			
<b>Carreira</b>	Atual			
	Futura			
	Outra			
<b>Desenvolvimento Pessoal</b>	Autoconhecimento			
	Hobbies			
	Interesses			
<b>Relacionamentos</b>	Família			
	Trabalho			
	Pessoal			
<b>Espiritualidade</b>	Autoconhecimento			
	Crença religiosa			
	Contribuição aos outros			
<b>Recursos Financeiros</b>	Poupança			
	Débitos			
	Rendimentos			
<b>Vida Social</b>	Viagens			
	Cinema e Teatro			
	Música e Leitura			
<b>Equilíbrio Emocional</b>	Consigo Mesmo			
	No Trabalho			
	Em Casa			
<b>Realização e Propósito</b>	Pessoal			
	Profissional			
<b>Família</b>	Microesfera			
	Pequena esfera			
	Macroesfera			
<b>Relacionamento Amoroso</b>	Cumplicidade			
	Sexo			

## Análise do Campo de Força - RPP©

Adaptado de Kurt Lewin - "Teoria dos Campos"

I.  → II.

QUAIS SÃO AS FORÇAS QUE IMPULSIONAM E AS FORÇAS RESISTORAS DESTA SITUAÇÃO, CENÁRIO OU OBJETIVO?

FORÇAS FACILITADORAS

III.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**PASSO I:**

Defina sua situação atual (o problema);

**PASSO II:**

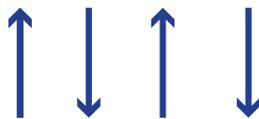
Defina o seu objetivo (resultado desejado).

**PASSO III:**

Identifique todas as possíveis forças facilitadoras.

**PASSO IV:**

Identifique todas as possíveis forças dificultadoras.



FORÇAS DIFICULTADORAS

IV.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

**PASSO V:**

Analise as forças concentrando-se em:

- Redução das forças resistentes.
- Fortalecimento ou adição de forças impulsionadoras e favoráveis ao processo.

**PASSO VI:**

Plano de Ações.

V.  Análise (Reflexão)

VI.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Feedback 360° Projetivo - RPP©

1. Como você acredita que as pessoas que têm o mesmo poder aquisitivo que o seu, aproximadamente a mesma formação cultural e profissional, e ainda classe social similar, além de se assemelharem com outros padrões pessoais, ou seja, as pessoas bem parecidas com seu estilo de vida pensam sobre você?

---

---

---

2. Qual impacto você tem sobre essas pessoas parecidas com você?

---

---

---

3. Como você acredita que seus colegas de trabalho/pares do mesmo nível hierárquico o veem?

---

---

---

4. Como você acredita que as pessoas que têm menor poder aquisitivo que o seu, uma formação cultural e profissional inferior, e ainda classe social abaixo da sua, veem você?

---

---

---

5. Como você acredita que seus subordinados ou colaboradores o veem?

---

---

---

6. Como você acredita que as pessoas que têm um poder aquisitivo maior que o seu, maior formação cultural/acadêmica ou profissional, e ainda classe social superior, veem você? Qual o impacto que você tem sobre essas pessoas que metaforicamente estão num nível superior ao seu por algum motivo?

---

---

---

7. Como você acredita que seu superior (colaborador imediato), diretor, sócio, grande cliente te vê?

---

---

---

8. Como você acredita que as pessoas muito próximas de você, do seu convívio ou de seu relacionamento te veem? Como seu marido, esposa, noivo(a), namorado(a), amante, melhor amigo(a) te vê?

---

---

---

9. Como você acredita que seus filhos te veem? Ou alguma pessoa no lugar de seu filho(s) – Filhos por afinidade? Caso você não tenha filhos, como você acredita que seus sobrinhos te veem? Ou, se não tem sobrinhos, como você acredita que as crianças do seu prédio, ou do seu quarteirão, ou que você encontra eventualmente te veem?

---

---

---

10. O que é família para você? Quando você fala em família, de quais pessoas você se lembra? Você pode compartilhar três pessoas (nomes específicos) da sua família? Como você acredita que essas pessoas te veem? Obs. Pode perguntar a percepção de cada uma das três pessoas.

---

---

---

11. Como você acredita que seus amigos te veem?

---

---

---

12. Como você se vê, agindo e interagindo com as outras pessoas? O que você acredita que as outras pessoas pensam de você quando te conhecem pela primeira vez? Qual é o impacto que você causa no primeiro contato com as pessoas?

---

---

---

13. Diante de todo este processo reflexivo e da proposta de feedback projetivo, no que você acredita que o outro acredita sobre você? Como gostaria de ser visto pelas outras pessoas: no campo pessoal, no campo profissional, espiritual, e no campo do processo evolutivo?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Teste dos 7 Tipos de Personalidade

Adaptado por IBC

Leia com atenção os 12 blocos de perguntas e respostas, escolha em cada bloco, a resposta com a qual você mais se identifica (só vale uma resposta por bloco).

### 1. Quando precisa tomar uma decisão rápida, você:

- a.  Toma no mesmo instante, seguindo o bom senso.
- b.  Toma no mesmo instante, seguindo sua intuição.
- c.  Tomo no mesmo instante, porque sabe que vai dar certo.
- d.  Prefere analisar o cenário, mesmo que isso demore um pouco.
- e.  Avalia quais as consequências para os que dependem de sua decisão.
- f.  Convoca, antes, uma reunião urgente entre os interessados.
- g.  Pede a outra pessoa que tome a decisão por você.

### 2. Você chega em casa cansado, depois de um dia estressante, e encontra tudo fora do lugar. Então:

- a.  Chama os responsáveis pela bagunça, manda arrumar a casa e sai.
- b.  Manda alguém colocar as coisas em seus lugares e fica ali, para vigiar o cumprimento da ordem.
- c.  Guarda tudo, sem se preocupar se está colocando nos lugares certos.
- d.  Arruma as coisas com cuidado, colocando-as em seus devidos lugares.
- e.  Chama as pessoas, fala da necessidade de uma casa organizada e pede-lhes ajuda para arrumá-la.
- f.  Nem liga; dá de ombros e vai para seu quarto descansar.
- g.  Não entende por que fizeram aquilo com você.

### 3. Quando alguém o recrimina, você:

- a.  Acha que a pessoa está errada.
- b.  Explode e manda a pessoa sair de sua frente.
- c.  Procura mostrar que está com a razão.
- d.  Fica indignado, mas não demonstra.
- e.  Avalia se ela está mesmo com a razão.
- f.  Ouve o que a pessoa tem a dizer
- g.  Fica aborrecido por ter feito algo errado

### 4. Ao ser apresentado a uma pessoa, você:

- a.  Desconfia dela de imediato, mesmo sem conhecê-la.
- b.  Sabe que ela não pode ameaçar seu modo de vida.
- c.  Avalia criticamente suas roupas, seus gestos, o modo de falar.
- d.  Coloca-se à disposição para o que ela precisar.
- e.  Sorri com todo o seu charme e começa a conversar.
- f.  Trata-a com simpatia, mas não se dedica a conhecê-la melhor.
- g.  Compara-se a ele e acha-se inferior.

**5. No trabalho, você recebe um elogio. Então:**

- a. ( ) Sorri, certo de que o elogio é mais do que merecido.
- b. ( ) Não dá importância, só se interessa por sua própria opinião.
- c. ( ) Fica feliz porque seu talento foi reconhecido.
- d. ( ) Fica feliz, mas acha que poderia ter feito melhor.
- e. ( ) Diz que seu sucesso deve-se também às pessoas que o cercam.
- f. ( ) Fica sinceramente agradecido e demonstra essa gratidão.
- g. ( ) Acha que a pessoa fez isso só pra agradar.

**6. Em relação à sobrevivência, você:**

- a. ( ) Sempre foi independente.
- b. ( ) Acha que quem depende dos outros é um fraco.
- c. ( ) É tranquilo, pois sabe que nunca terá problemas com isso.
- d. ( ) Procura dar sempre o melhor de si.
- e. ( ) Faz questão de sustentar a casa.
- f. ( ) Acha que o certo é dividir as despesas.
- g. ( ) Fica inseguro, temendo não conseguir se sustentar sozinho.

**7. Para ser feliz você precisa:**

- a. ( ) Ver as coisas acontecendo como planejou.
- b. ( ) Ter tudo sob controle.
- c. ( ) Estar sempre em ação.
- d. ( ) Ter certeza de que fez tudo certo.
- e. ( ) Saber que as pessoas precisam de você.
- f. ( ) Estar tranquilo.
- g. ( ) Sentir-se amparado.

**8. Se pudesse voltar ao passado, você:**

- a. ( ) Faria tudo outra vez.
- b. ( ) Teria mais poder para fazer as coisas.
- c. ( ) Seria muito mais ativo.
- d. ( ) Faria ainda melhor.
- e. ( ) Ajudaria mais os outros.
- f. ( ) Escolheria uma vida mais tranquila.
- g. ( ) Seria outra pessoa.

**9. Você fica aborrecido:**

- a. ( ) Quando as coisas não saem a seu gosto.
- b. ( ) Quando algo o contraria.
- c. ( ) Quanto está sem fazer nada.
- d. ( ) Quando é obrigado a jogar conversa fora.
- e. ( ) Quando percebe que sua ajuda não é necessária.
- f. ( ) Quando assiste a uma discussão.
- g. ( ) Por qualquer motivo.

**10. Quando lhe pedem ajuda, você:**

- a. ( ) Ajuda, mas a seu modo.
- b. ( ) Organiza tudo e estabelece o que cada um deve fazer.

- c. ( ) Coloca-se à disposição no mesmo instante.
- d. ( ) Avalia o que pode efetivamente fazer.
- e. ( ) Diz “sim” sem pestanejar.
- f. ( ) Faz o que pode para ajudar.
- g. ( ) Ajuda, mesmo achando que não pode fazer muita coisa.

**11. No comando da casa, você:**

- a. ( ) Sente-se muito à vontade.
- b. ( ) Distribui tarefas para todos.
- c. ( ) Tenta diminuir o estresse do convívio diário entre as pessoas.
- d. ( ) Faz sempre mais do que pode.
- e. ( ) Finge que está sempre tudo bem.
- f. ( ) Toma decisões e estabelece regras levando em conta a opinião de todas que moram na casa.
- g. ( ) Sente que não nasceu para isso.

**12. Diante de um fracasso, você:**

- a. ( ) Procura os responsáveis pela situação.
- b. ( ) Busca o culpado pela falha e exige correção.
- c. ( ) Reconhece seu erro e procura aprender com ele.
- d. ( ) Inconformado, fica noites sem dormir.
- e. ( ) Assume a responsabilidade.
- f. ( ) Pensa: “tudo bem, a coisa não era mesmo muito importante”.
- g. ( ) Fica arrasado e demora meses para se recuperar.

TABELA DE PONTOS	AVALIAÇÃO
Cada A vale 1 ponto	12 a 22 pontos – Controlador
Cada B vale 6 pontos	23 a 32 pontos – Mediador
Cada C vale 7 pontos	33 a 43 pontos – Perfeccionista
Cada D vale 3 pontos	44 a 56 pontos – Protetor
Cada E vale 4 pontos	57 a 69 pontos – Comedido
Cada F vale 2 pontos	70 a 79 pontos – Ditador
Cada G vale 5 pontos	80 pontos ou mais - Fazedor

Agora, vá até seu tipo de personalidade e se descubra!

*(Eliel S. Cunha e Fernanda Cardoso)*

TIPO:	Controlador	Perfeccionista	Carente	Fazedor	Mediador	Protetor	Ditador
<b>Personalidade:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Assertivo</li> <li>■ Confiante</li> <li>■ Autoritário</li> <li>■ Tem iniciativas</li> <li>■ Líder natural</li> <li>■ Forte</li> <li>■ Ativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Responsável</li> <li>■ Imparcial</li> <li>■ Objetivo</li> <li>■ Exigente</li> <li>■ Disciplinado</li> <li>■ Crítico consigo mesmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Retraído</li> <li>■ Timido</li> <li>■ Dependente</li> <li>■ Não tem iniciativas</li> <li>■ Quieto</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Ambicioso</li> <li>■ Comunicativo</li> <li>■ Eficiente</li> <li>■ Competente</li> <li>■ Líder</li> <li>■ Realizador</li> <li>■ Popular</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Receptivo</li> <li>■ Aberto</li> <li>■ Sereno</li> <li>■ Paciente</li> <li>■ Gentil</li> <li>■ Decidido</li> <li>■ Desprezencioso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Amoroso</li> <li>■ Gentil</li> <li>■ Confiável</li> <li>■ Sensível</li> <li>■ Prestativo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Mandão</li> <li>■ Autoritário</li> <li>■ Decidido</li> <li>■ Ativo</li> <li>■ Explosivo</li> <li>■ Emocional</li> <li>■ Valdoso</li> </ul>
<b>Pontos Positivos:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Generoso e amável</li> <li>■ Compaixão pelas pessoas</li> <li>■ Gosta de desafios</li> <li>■ Movido pelo amor</li> <li>■ Tem compaixão pelos humildes</li> <li>■ Gosta de ser reconhecido</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Esforçado</li> <li>■ Incapaz de cometer injustiça</li> <li>■ Equilibrado para tomar decisões</li> <li>■ Ético e sabe respeitar os demais</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Observador</li> <li>■ Intuitivo</li> <li>■ Aprende rápido</li> <li>■ Muito inteligente</li> <li>■ Bom conselheiro</li> <li>■ Compreende bem as limitações humanas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Agradável</li> <li>■ Educado</li> <li>■ Admite os próprios erros</li> <li>■ Estimulador</li> <li>■ Talentoso</li> <li>■ Esforçado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gosta de harmonia</li> <li>■ É cuidadoso</li> <li>■ Afetuoso</li> <li>■ Evita fazer julgamentos nas questões familiares</li> <li>■ Sabe ouvir</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Afetuoso</li> <li>■ Compreensivo e amoroso</li> <li>■ Sincero</li> <li>■ Solícito</li> <li>■ Transmite segurança e proteção</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Capacidade de tomar decisões rápidas</li> <li>■ Persistente</li> <li>■ Não é dissimulado</li> <li>■ Super sincero</li> </ul>
<b>Pontos de Melhoria:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Desejo e ambição</li> <li>■ Adora ser do contra</li> <li>■ Egoísta</li> <li>■ Teme a fraqueza, obediência e submissão aos outros</li> <li>■ Tem medo de fracassar e por isso não expõe suas emoções</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Não aceita o mundo imperfeito</li> <li>■ Quando descontrolado, se torna arrogante</li> <li>■ Raramente riem e não gostam de brincadeiras</li> <li>■ Nunca admite os próprios erros</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Inseguro</li> <li>■ Se apega às pessoas com facilidade</li> <li>■ Se faz de vítima</li> <li>■ Se sente rejeitado</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Gosta de chamar a atenção e impressionar</li> <li>■ Depende da opinião alheia</li> <li>■ Tem medo de ser rejeitado</li> <li>■ Acredita que só ele é capaz de fazer as coisas acontecerem</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Procrastinador</li> <li>■ Não gosta de tomar iniciativas</li> <li>■ Não gosta de mudança</li> <li>■ Tentam fugir da realidade correndo o risco de cometer excessos (uso de álcool, drogas, muito trabalho)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Precisa se sentir querido e necessário</li> <li>■ Quando se torna superprotetor, a convivência com ele fica difícil</li> <li>■ Teme rejeição</li> <li>■ Medo de falhar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Acha que só ele é certo</li> <li>■ Costuma magoar as pessoas pelo excesso de sinceridade</li> <li>■ Teimosia</li> <li>■ Egoísta</li> </ul>
<b>Dicas:</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Aceite suas fraquezas</li> <li>■ Aceite que as pessoas são diferentes, criativas e nem sempre hostis</li> <li>■ Vivencie as emoções invés de escondê-las</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Precisa aceitar que vive num mundo imperfeito</li> <li>■ Aceite os próprios erros e suas limitações</li> <li>■ Aceite as coisas que não podem ser mudadas e que não prejudicam ninguém, será um grande passo para tranquilidade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Precisa ter mais autoconfiança</li> <li>■ Precisa aprender a se valorizar</li> <li>■ Anote num caderno, os seus sucessos</li> <li>■ Sinta-se útil ensinando o que sabe a outras pessoas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Reconheça que tem valor</li> <li>■ Explore melhor as próprias qualidades</li> <li>■ Tenha mais calma e controle mais a ansiedade</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Precisa reagir ao negativismo</li> <li>■ O conflito faz parte da natureza humana, aceite as discussões como algo saudável</li> <li>■ Confie mais em si mesmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Olhe para si mesmo com humildade</li> <li>■ Receba dos outros o mesmo amor que sabe dar</li> <li>■ Esteja atento para não exagerar na proteção</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ Olhe para si mesmo com humildade</li> <li>■ Receba dos outros o mesmo amor que sabe dar</li> <li>■ Esteja atento para não exagerar na proteção</li> </ul>

---

## Reconhecendo a sua Linguagem do amor

Nos grupos abaixo, avalie cada frase de 1 a 5 de acordo com o que poderia fazer você se sentir mais apreciado e amado pelo seu colega. O número 5 representa o que você mais apreciaria, o número 1 representa o que você menos apreciaria em cada grupo (Nenhum grupo individual pode ter o mesmo número repetido duas vezes).

### GRUPO 1

- A. Seu colega diz: Você realmente fez um ótimo trabalho. Parabéns!
- B. Seu colega, inesperadamente, faz alguma coisa no escritório que você aprecia.
- C. Seu colega traz pra você um presente surpresa da loja.
- D. Seu colega te convida para uma caminhada, apenas para conversar.
- E. Seu colega faz um esforço apenas para te dar um abraço antes de deixar o campus.

### GRUPO 2

- A. Seu colega te diz o quanto ele te aprecia.
- B. Seu colega faz uma tarefa chata que você deveria fazer e te encoraja a descansar.
- C. Seu colega traz para você uma guloseima especial da padaria.
- D. Seu colega te convida para sentar e conversar sobre o seu dia.
- E. Seu colega gosta de receber um abraço seu quando você está apenas passando por ele no campus.

### GRUPO 3

- A. Durante uma festa, seu colega compartilha com as pessoas presentes sobre um recente sucesso seu.
- B. Seu colega leva o seu carro para o lava a jato (lava-rápido).
- C. Seu colega surpreende você com um presente inesperado.
- D. Seu colega te chama para dar um passeio à tarde.
- E. Seu colega anda de braço dado com você quando vocês estão passeando no shopping.

### GRUPO 4

- A. Seu colega te elogia por causa de uma de suas qualidades especiais.
- B. Seu colega prepara um lanche e leva para você no campus.
- C. Seu colega que tem sustento completo paga academia (ou cursinho) para você por 2 meses.
- D. Seu colega planeja uma saída legal para vocês.
- E. Seu colega te dá uma carona, e te poupa de ter que pegar aquele ônibus lotado, que só a graça!

## GRUPO 5

- A. Seu colega te diz o quanto seus amigos te apreciam.
- B. Seu colega preenche pra você esse relatório complicado que você odeia fazer.
- C. Seu colega manda entregar na sua casa um presente surpresa.
- D. Seu colega convida você para almoçar, te leva para o seu restaurante favorito e paga a conta.
- E. Seu colega faz uma massagem nos seus ombros.

Transfira seus pontos dos grupos de perguntas para o quadro abaixo:

GRUPO 1 A:\_\_\_ B:\_\_\_ C:\_\_\_ D:\_\_\_ E:\_\_\_

GRUPO 2 A:\_\_\_ B:\_\_\_ C:\_\_\_ D:\_\_\_ E:\_\_\_

GRUPO 3 A:\_\_\_ B:\_\_\_ C:\_\_\_ D:\_\_\_ E:\_\_\_

GRUPO 4 A:\_\_\_ B:\_\_\_ C:\_\_\_ D:\_\_\_ E:\_\_\_

GRUPO 5 A:\_\_\_ B:\_\_\_ C:\_\_\_ D:\_\_\_ E:\_\_\_

Some cada letra e o maior resultado se refere à sua Linguagem do Amor:

A- Palavras de encorajamento

B- Atos de serviço

C- Presentes

D- Tempo de qualidade

E- Toque físico

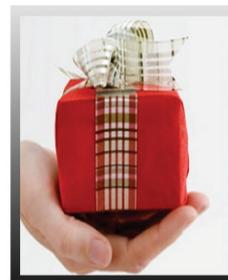
Palavras de Afirmação



Tempo de Qualidade



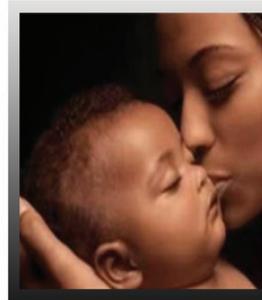
Presentes



Atos de Serviço



Toque físico



**Teste - Tríade do Tempo**

Cristian Barbosa

1. Nunca - 2. Raramente - 3. Às vezes - 4. Quase sempre - 5. Sempre

PERGUNTA		PONTUAÇÃO				
1	Costumo ir a eventos, festas ou cursos, mesmo sem ter muita vontade, para agradar meu chefe, meus amigos ou família.	1	2	3	4	5
2	Não consigo realizar tudo que me propus fazer no dia e preciso fazer hora extra e levar trabalho para casa	1	2	3	4	5
3	Quando recebo um novo <i>e-mail</i> , costumo dar uma olhada para checar o conteúdo.	1	2	3	4	5
4	Costumo visitar com regularidade pessoas relevantes em minha vida como amigos parentes, filhos.	1	2	3	4	5
5	É comum aparecerem problemas inesperados no meu dia a dia.	1	2	3	4	5
6	Assumo compromissos com outras pessoas ou aceito novas posições na empresa, mesmo que não goste muito da nova atividade, se for para aumentar meus rendimentos ou obter uma promoção.	1	2	3	4	5
7	Tenho um tempo definido para dedicar a mim mesmo e nele, posso fazer o que quiser.	1	2	3	4	5
8	Costumo deixar para fazer relatórios, imposto de renda, compras de Natal, estudar para provas e outras tarefas perto do prazo de entrega.	1	2	3	4	5
9	Nos dias de descanso, costumo passar boa parte do dia assistindo à televisão, jogando ou acessando a internet.	1	2	3	4	5
10	Faço um planejamento por escrito de tudo que preciso fazer durante minha semana.	1	2	3	4	5
11	Posso afirmar que estou conseguindo realizar tudo que gostaria em minha vida e que o tempo está passando na realidade correta.	1	2	3	4	5
12	Costumo participar de reuniões sem saber direito o conteúdo, o porquê devo participar ou a que resultado aquele encontro pode levar.	1	2	3	4	5
13	Consigo melhores resultados e me sinto mais produtivo quando estou sob pressão ou com o prazo curto.	1	2	3	4	5
14	Quando quero alguma coisa, defino esse objetivo por escrito, estabeleço prazos em minha agenda, monitoro os resultados obtidos e os comparo com os esperados.	1	2	3	4	5
15	Leio muitos <i>e-mails</i> desnecessários, com piadas, correntes propagandas, apresentações, produtos e etc.	1	2	3	4	5
16	Estive atrasado com minhas tarefas ou reuniões nas últimas semanas.	1	2	3	4	5
17	Faço esporte com regularidade, me alimento da forma adequada e tenho o lazer que gostaria.	1	2	3	4	5
18	É comum reduzir meu horário de almoço ou até mesmo comer enquanto trabalho para concluir um projeto ou tarefa.	1	2	3	4	5

CONJUNTO A	
Pergunta	Valor
1	
3	
6	
9	
12	
15	

Total A = \_\_\_\_\_

CONJUNTO B	
Pergunta	Valor
4	
7	
10	
11	
14	
17	

Total B = \_\_\_\_\_

CONJUNTO C	
Pergunta	Valor
2	
5	
8	
13	
16	
18	

Total C = \_\_\_\_\_

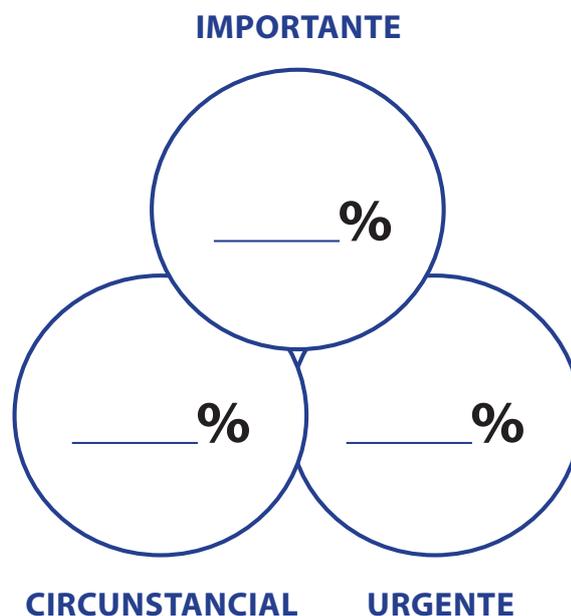
TOTAL GERAL (soma de A, B e C): \_\_\_\_\_

Muito bem! Para finalizar, vamos descobrir a porcentagem de seu tempo em cada tarefa da tríade. Veja as instruções a seguir, fazendo as contas com sua calculadora, e anote a porcentagem de cada esfera no campo correspondente da tríade:

Esfera da importância:  $\frac{\text{Total B}}{\text{Total geral}} \times 100$

Esfera da urgência:  $\frac{\text{Total C}}{\text{Total geral}} \times 100$

Esfera da circunstância:  $\frac{\text{Total A}}{\text{Total geral}} \times 100$



## Teste do Sistema Representacional

Ned Hermman

**4** = A que melhor descreve você **3** = A próxima melhor descrição  
**2** = A próxima melhor **1** = A que menos descreve você

**1. Eu tomo decisões importantes baseado em:**

- intuição
- o que me soa melhor
- o que me parece melhor
- um estudo preciso e minucioso do assunto

**2. Durante uma discussão eu sou mais influenciado por:**

- tom de voz da outra pessoa
- se eu posso ou não ver o argumento da outra pessoa
- a lógica do argumento da outra pessoa
- se eu entro em contato ou não com os sentimentos reais do outro

**3. Eu comunico mais facilmente o que se passa comigo:**

- do modo como me visto e aparento
- pelos sentimentos que compartilho
- pelas palavras que escolho
- pelo tom da minha voz

**4. É muito fácil para mim:**

- achar o volume e a sintonia ideais num sistema de som
- selecionar o ponto mais relevante relativo a um assunto interessante
- escolher os móveis mais confortáveis
- escolher as combinações de cores mais ricas e atraentes

**5. Eu me percebo assim:**

- se estou muito em sintonia com os sons do ambiente
- se sou muito capaz de raciocinar com fatos e dados novos
- eu sou muito sensível à maneira como a roupa veste o meu corpo
- eu respondo fortemente às cores e à aparência de uma sala

<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> A
<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> D
<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> C
<input type="checkbox"/> D	<input type="checkbox"/> C	<input type="checkbox"/> A	<input type="checkbox"/> V	<input type="checkbox"/> V

**Transponha essas respostas para a grade abaixo e some os números associados com cada letra.**

	V	C	A	D
1				
2				
3				
4				
5				
TOTAL X 2				

% VISUAL

%CINESTÉSICO

%AUDITIVO

%DIGITAL

## Avaliação de Perfil Comportamental

Por Ned Herman

Em cada uma das 25 questões a seguir, escolha uma alternativa (I, C, O ou A) e marque-a no espaço correspondente.

### 1. Eu sou...

- I - Idealista, criativo e visionário ( )  
 C - Divertido, espiritual e benéfico ( )  
 O - Confiável, meticuloso e previsível ( )  
 A - Focado, determinado e persistente ( )

### 2. Eu gosto de...

- A - Ser piloto ( )  
 C - Conversar com os passageiros ( )  
 O - Planejar a viagem ( )  
 I - Explorar novas rotas ( )

### 3. Se você quiser se dar bem comigo...

- I - Me dê liberdade ( )  
 O - Me deixe saber sua expectativa ( )  
 A - Lidere, siga ou saia do caminho ( )  
 C - Seja amigável, carinhoso e compreensivo ( )

### 4. Para conseguir obter bons resultados é preciso...

- I - Ter incertezas ( )  
 O - Controlar o essencial ( )  
 C - Diversão e celebração ( )  
 A - Planejar e obter recursos ( )

### 5. Eu me divirto quando...

- A - Estou me exercitando ( )  
 I - Tenho novidades ( )  
 C - Estou com os outros ( )  
 O - Determino as regras ( )

### 6. Eu penso que...

- C - Unidos venceremos, divididos perderemos ( )  
 A - O ataque é melhor que a defesa ( )  
 I - É bom ser manso, mas andar com um porrete ( )  
 O - Um homem prevenido vale por dois ( )

### 7. Minha preocupação é...

- I - Gerar a ideia global ( )  
 C - Fazer com que as pessoas gostem ( )  
 O - Fazer com que funcione ( )  
 A - Fazer com que aconteça ( )

### 8. Eu prefiro...

- I - Perguntas a respostas ( )  
 O - Ter todos os detalhes ( )  
 A - Vantagens a meu favor ( )  
 C - Que todos tenham a chance de serem ouvidos ( )

### 9. Eu gosto de...

- A - Fazer progresso ( )  
 I - Construir memórias ( )  
 O - Fazer sentido ( )  
 C - Tornar as pessoas confortáveis ( )

### 10. Eu gosto de chegar...

- A - Na frente ( )  
 C - Junto ( )  
 O - Na hora ( )  
 I - Em outro lugar ( )

### 11. Um ótimo dia para mim é quando...

- A - Consigo fazer muitas coisas ( )
- C - Me divirto com meus amigos ( )
- O - Tudo segue conforme planejado ( )
- I - Desfruto de coisas novas e estimulantes ( )

### 12. Eu vejo a morte como...

- I - Uma grande aventura misteriosa ( )
- C - Oportunidade para rever os falecidos ( )
- O - Um modo de receber recompensas ( )
- A - Algo que sempre chega muito cedo ( )

### 13. Minha filosofia de vida é...

- A - Há ganhadores e perdedores, e eu acredito ser um ganhador ( )
- C - Para eu ganhar, ninguém precisa perder ( )
- O - Para ganhar é preciso seguir as regras ( )
- I - Para ganhar, é necessário inventar novas regras ( )

### 14. Eu sempre gostei de...

- I - Explorar ( )
- O - Evitar surpresas ( )
- A - Focalizar a meta ( )
- C - Realizar uma abordagem natural ( )

### 15. Eu gosto de mudanças se...

- A - Me der uma vantagem competitiva ( )
- C - For divertido e puder ser compartilhado ( )
- I - Me der mais liberdade e variedade ( )
- O - Melhorar ou me der mais controle ( )

### 16. Não existe nada de errado em...

- A - Se colocar na frente ( )
- C - Colocar os outros na frente ( )
- I - Mudar de ideia ( )
- O - Ser consistente ( )

### 17. Eu gosto de buscar conselhos de...

- A - Pessoas bem-sucedidas ( )
- C - Anciões e conselheiros ( )
- O - Autoridades no assunto ( )
- I - Lugares, os mais estranhos ( )

### 18. Meu lema é...

- I - Fazer o que precisa ser feito ( )
- O - Fazer bem feito ( )
- C - Fazer junto com o grupo ( )
- A - Simplesmente fazer ( )

### 19. Eu gosto de...

- I - Complexidade, mesmo se confuso ( )
- O - Ordem e sistematização ( )
- C - Calor humano e animação ( )
- A - Coisas claras e simples ( )

### 20. Tempo para mim é...

- A - Algo que detesto desperdiçar ( )
- C - Um grande ciclo ( )
- O - Uma flecha que leva ao inevitável ( )
- I - Irrelevante ( )

### 21. Se eu fosse bilionário...

- C - Faria doações para muitas entidades ( )
- O - Criaria uma poupança avantajada ( )
- I - Faria o que desse na cabeça ( )
- A - Me exibiria bastante para algumas pessoas ( )

### 22. Eu acredito que...

- A - O destino é mais importante que a jornada ( )
- C - A jornada é mais importante que o destino ( )
- O - Um centavo economizado é um centavo ganho ( )
- I - Bastam um navio e uma estrela para navegar ( )

### 23. Eu acredito também que...

- A - Aquele que hesita está perdido ( )
- O - De grão em grão a galinha enche o papo ( )
- C - O que vai, volta ( )
- I - Um sorriso ou uma careta é o mesmo para quem é cego ( )

### 24. Eu acredito ainda que...

- O - É melhor prudência do que arrependimento ( )
- I - A autoridade deve ser desafiada ( )
- A - Ganhar é fundamental ( )
- C - O coletivo é mais importante do que o individual ( )

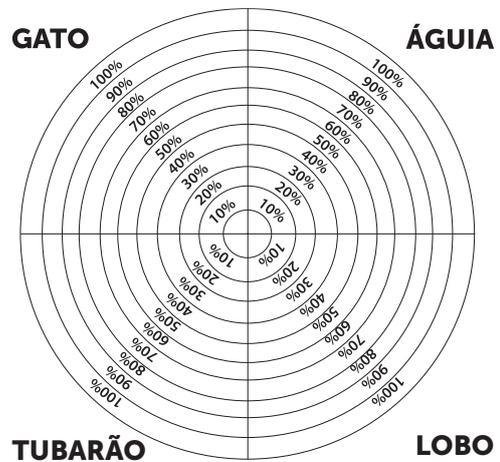
### 25. Eu penso que...

- I - Não é fácil ficar encurralado ( )
- O - É preferível olhar, antes de pular ( )
- C - Duas cabeças pensam melhor que do que uma ( )
- A - Se você não tem condições de competir, não compita ( )

### RESULTADO

<b>I:</b>		<b>X4</b>	<b>%</b>	<b>Águia</b>
<b>C:</b>		<b>X4</b>	<b>%</b>	<b>Gato</b>
<b>A:</b>		<b>X4</b>	<b>%</b>	<b>Tubarão</b>
<b>O:</b>		<b>X4</b>	<b>%</b>	<b>Lobo</b>

\*Some as alternativas marcadas, multiplique o resultado por 4 e descubra qual é o seu perfil comportamental.

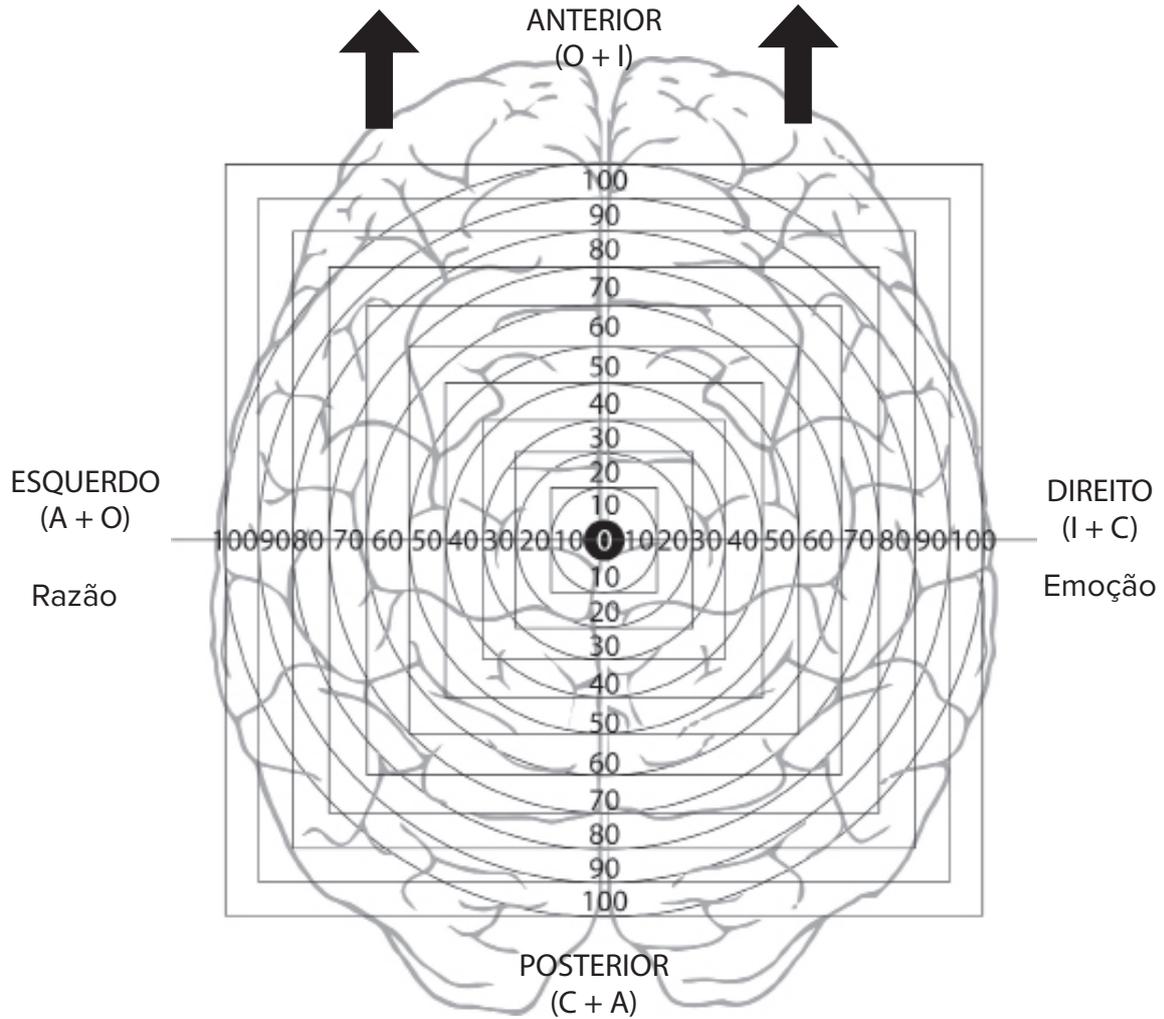


\*Preencha o gráfico com o seu percentual!



Dominância Cerebral

PENSANTE



ATUANTE

# Entenda Seu Perfil Comportamental !



## COMPORTEMENTOS

### ÁGUIA

- "FAZER DIFERENTE"
- Criativo
- Intuitivo
- Foco no Futuro
- Distraído
- Curioso
- Informal/Casual
- Flexível

### GATO

- "FAZER JUNTOS"
- Sensível
- Relacionamentos
- Time
- Tradicionalistas
- Contribuição
- Busca Harmonia
- Delega Autoridade

### LOBO

- "FAZER CERTO"
- Detalhista
- Organizado
- Estrategista
- Busca do Conhecimento
- Pontual
- Conservador
- Previsível

### TUBARÃO

- "FAZER RÁPIDO"
- Senso de Urgência
- Ação, Inicialista
- Impulsivo, Prático
- Vencer Desafios
- Aqui e Agora
- Auto Suficiente
- Não gosta de delegar poder

## PONTOS DE MELHORIA

### ÁGUIA

- Falta de atenção para o aqui e agora
- Impaciência e rebeldia
- Defender o novo pelo novo

### GATO

- Esconder conflitos
- Felicidade acima dos resultados
- Manipulação através dos sentimentos

### LOBO

- Dificuldades de se adaptar às mudanças
- Pode impedir o progresso
- Detalhista, estruturado e demasiado sistematizado

### TUBARÃO

- Faz do modo mais fácil
- Relacionamento complicado

## MOTIVAÇÕES

### ÁGUIA

- Liberdade de expressão
- Ausência de controles rígidos
- Ambiente de trabalho descentralizado
- Liberdade para fazer exceções
- Oportunidade para delegar tarefas e detalhes

### GATO

- Segurança
- Aceitação social
- Consistir o consenso
- Reconhecimento da equipe
- Supervisão compreensiva
- Ambiente harmônico
- Trabalho em grupo

### LOBO

- Certeza, compressão exata de quais são as regras
- Conhecimento específico do trabalho
- Ausência de riscos e erros
- Ver o produto acabado - começo, meio e fim

### TUBARÃO

- Liberdade para agir individualmente
- Controle das próprias atividades
- Resolver os problemas do seu jeito
- Competição individual
- Variedade de atividades
- Não ter que repetir tarefas

## VALORES

### ÁGUIA

- Criatividade e Liberdade (Inspira idéias)

### GATO

- Felicidade e Igualdade (cultura da empresa - pensa nos outros)

### LOBO

- Ordem e Controle

### TUBARÃO

- Resultados

## Escala de Interferências

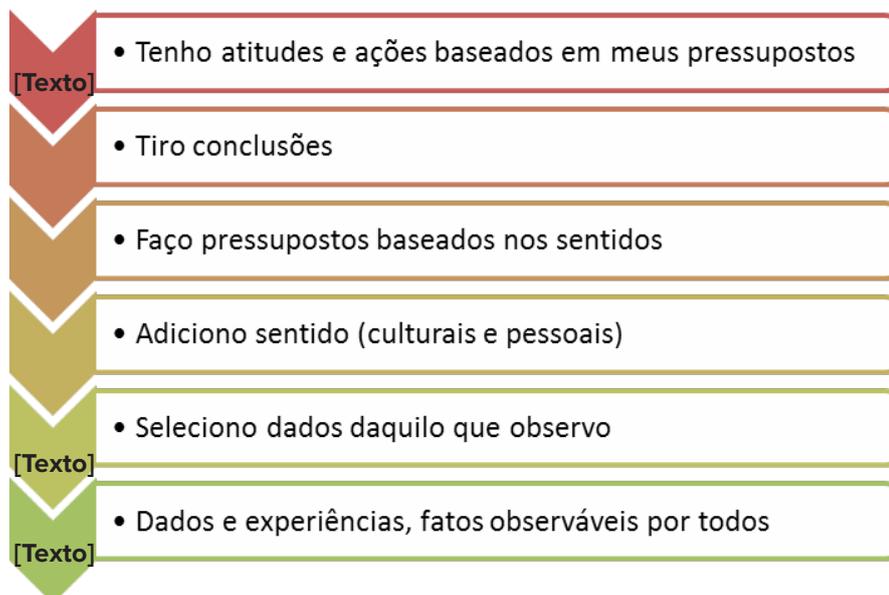
(Senge p. 228 Caderno de Campo)

Vivemos em um mundo de crenças autogeradoras que em grande parte permanecem não testadas. Adotamos essas crenças porque elas se baseiam em conclusões inferidas a partir do que observamos, acrescidas de nossas experiências passadas. Nossa capacidade de alcançar os resultados que verdadeiramente desejamos é corroída por nossas opiniões de que:

- Nossas crenças são a verdade.
- A verdade é óbvia.
- Nossas crenças baseiam-se em dados reais.
- Os dados que selecionamos são os dados reais.

Por exemplo: Estou diante da equipe executiva, fazendo uma apresentação. Todos parecem interessados, exceto Larry, na extremidade da mesa, ele parece enfadado e distraído. Ele afasta de mim seus olhos escuros e sombrios e põe sua mão à boca. Não faz nenhuma pergunta até eu quase ter acabado, quando enfim faz um aparte: “Acho que deveríamos pedir um relatório completo.” Em sua cultura isso tipicamente significa: “Passemos adiante”. Todos começam a mexer nos papéis e guardam suas anotações. Larry obviamente acha que sou incompetente – o que é uma pena, pois estas idéias são exatamente o que seu departamento precisa. Agora que estou pensando nisso, lembro que ele nunca gostou das minhas idéias. Evidentemente ele é um idiota pretencioso. Quando retornei à minha cadeira, já tinha tomado uma decisão: Não vou incluir nada no meu relatório que Larry possa usar. Ele não o lerá, ou pior ainda, ele apenas o usará contra mim. É uma pena ter um inimigo tão proeminente dentro da empresa.

Naqueles poucos segundos até eu voltar ao meu lugar, subi a chamada Escala de Interferências - uma trilha mental comum de abstração crescente, que muitas vezes leva a crenças mal orientadas.



- Comecei com os dados observáveis: comentário de Larry, que é tão evidente que apareceria numa filmagem...
- Selecionei alguns detalhes acerca do comportamento de Larry: seu olhar afastado de mim e seu aparente bocejo. (Não o notei escutando atentamente um momento antes)...
- Adicionei alguns significados meus próprios, baseados na cultura à minha volta (de que Larry queria que eu acabasse)...
- ... passei rapidamente para pressupostos acerca do estado atual de Larry (está enfadado)
- ... e conclui que Larry, em geral acha que sou incompetente. De fato, agora creio que Larry (e provavelmente todo mundo que eu associa a Larry) é perigosamente hostil a mim ...
- ... assim, quando chego ao topo da escala, já estou conspirando contra ele.

Tudo parece tão razoável, e acontece tão rapidamente, que não estou sequer consciente de tê-lo feito. Ademais, todos os degraus da escala têm lugar em minha cabeça. As únicas partes visíveis a alguém mais, são os dados diretamente observáveis ao fundo, e minha própria decisão de adotar uma ação, no topo. O resto da viagem, a escala onde passei a maior parte do tempo, encontra-se oculto, incontestado, não considerado próprio para discussão, e enormemente abstrato. (Esses saltos subindo a escala são chamados de saltos de abstração).

Provavelmente subi essa escala da inferência várias vezes antes. Quanto mais acredito que Larry é um sujeito maligno, mais reforço minha tendência para notar seu comportamento malévolo no futuro. Esse fenômeno é conhecido como enlace reflexivo: nossas crenças influenciam dados que selecionaremos da próxima vez. Existe uma contraparte de enlace reflexivo na mente de Larry: quando ele reage ao meu comportamento estranhamente antagônico, ele provavelmente está dando alguns saltos, subindo sua própria escala. Sem nenhuma razão aparente, em pouco tempo, poderíamos nos tornar inimigos rancorosos.

Larry poderia mesmo ter-se enfadado com minha apresentação ou poderia estar ansioso para ler o relatório no papel. Ele poderia achar que sou incompetente, ele poderia ser tímido, ou poderia estar com receio de me embarçar. Provavelmente ele inferiu que eu o acho incompetente. Só poderemos saber quando acharmos um modo de conferir nossas conclusões.

Infelizmente pressupostos e conclusões são particularmente difíceis de testar. Por exemplo: suponhamos que eu quisesse descobrir se Larry me acha incompetente. Eu teria que puxá-lo para o lado e perguntar-lhe: "Larry você me acha um idiota?" Mesmo que eu conseguisse perguntar como saberia se a resposta é verdadeira? Se ele me perguntasse será que eu responderia com franqueza? Não, eu diria que o considero um colega magnífico, enquanto intimamente o achava o pior dele por me perguntar.

Agora imaginemos eu, Larry e mais três na equipe executiva, com nossos pressupostos e crenças não testados. Quando nos reunimos para tratar de um problema concreto, o ar fica impregnado de mal entendidos, quebras de comunicação e acordos frágeis.

A escala da inferência explica porque a maioria das pessoas não se lembram de onde vieram seus pontos de vista mais profundos. Os dados há muito estão perdidos para a memória após anos de saltos de inferências. Em pouco tempo passamos a considerar como dados nossos pressupostos há muito existentes.

## Utilizando a Escala da Interferência

Podemos melhorar nossa comunicação através da reflexão, e usando de três maneiras a escala da inferência:

- 1) Tornando-nos mais conscientes dos nossos próprios pensamentos e raciocínios (reflexão);
- 2) Tornando nosso pensamento e raciocínio transparente para os outros (argumentação);
- 3) Investigando sobre o pensamento e raciocínio dos outros (inquirição)

Quando percebermos que estamos em um ponto crítico da conversa podemos interrompê-la e fazer as seguintes perguntas:

- Quais os dados observáveis em que se baseia essa afirmação?
- Alguém concorda quanto aos que os dados são?
- Você pode me ajudar a percorrer a sua linha de raciocínio?
- Como pulamos dos dados para as abstrações?
- Quando você disse: ... (com as palavras dele), você quis dizer: ... (coloco minha interpretação disso)?

Há várias formas de entender o que está se passando efetivamente com Larry. Posso pedir dados em aberto: “Larry o que você achou desta apresentação?” Posso testar meus pressupostos: “Larry, você está entediado?” Ou posso simplesmente testar os dados observáveis: “Você esteve calado, Larry”. Ao que ele pode responder: “É, estou tomando notas, adoro este assunto.”

É importante notar que eu não disse “Larry, acho que você subiu a escala da inferência. Eis do que você precisa para descer.” O ponto essencial deste método não é desmascarar o Larry, mas tornar transparente nossos processos de pensamento, para esclarecer quais as diferenças em nossas percepções e o que temos em comum. (Você poderia dizer também: noto que estou subindo a escala da inferência, e talvez todos por aqui também estão. Que dados temos aqui?)

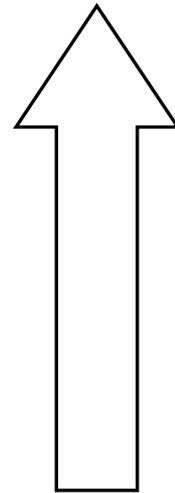
Esse tipo de conversação não é fácil. Por exemplo, quando um fato nos parece óbvio demais, é preciso ter cuidado, pois ele só é comprovado quando pode ser observado por mais uma pessoa ou uma gravação.

---

Incorporada à prática de equipe, a escala torna-se uma ferramenta muito saudável. Existe algo animador em mostrar a outras pessoas as conexões em nosso raciocínio. Elas podem concordar ou não, mas podem entender como chegamos lá.

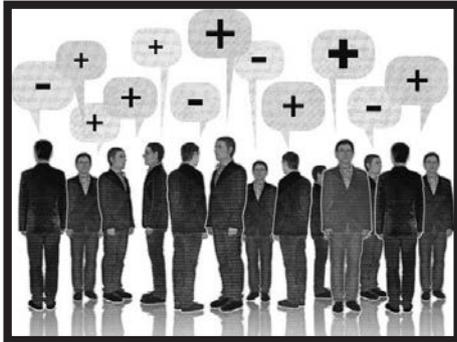
Exemplos de pulos na escala:

“Não vou me dar ao trabalho de votar mais.  
Todo político mente e engana as pessoas.  
Outra vez ele mostra que não tem integridade.  
É outra traição de político.  
Um político acabou de fazer uma declaração  
Que parece contradizer promessas de campanha.”  
“Maria não consegue manter o ritmo. Assim ela está  
desejando que percamos nossa vantagem competitiva.  
Ela não consegue competir muito bem.  
Maria não gosta de competição.  
“Precisamos ser menos competitivos”, diz Maria.  
“Precisamos achar um meio de recompensar as  
pessoas pela contribuição que elas são para o todo.”



## Análise Transacional

Uma ferramenta para otimizar seus relacionamentos



Nunca se falou e se buscou tantos recursos para o “autoconhecimento”. O homem vem procurando, cada vez mais, conhecer a si mesmo para alcançar o equilíbrio, a realização e o melhor desempenho em suas relações interpessoais.

Nós somos os protagonistas de nossas histórias e isto é fato. Porém, também é real que somos influenciados pelo nosso meio e influenciadores do mesmo. Cada qual, em seu grau, é um possível formador de opinião em seu pequeno ou grande círculo de relacionamento.

Diante desta premissa, percebemos o quão importante é a qualidade de nossas relações, a maneira como transmitimos nossas ideias e como nos comunicamos. E, fazendo uma autoanálise, podemos perceber que nem sempre conseguimos transmitir nossa mensagem de forma clara e sem conflitos de entendimento. A pergunta é: “Será que o outro ouviu exatamente o que eu falei ou houve algum ruído em nossa comunicação, que pudesse distorcer a mensagem?”

Pois bem, a Análise Transacional, técnica psicológica sobre o pensamento, o sentimento e o comportamento das pessoas, é embasada no fato de que interagimos fazendo uso de um de nossos três estados de ego: PAI, ADULTO ou CRIANÇA. A questão é: a informação pode ser a mesma, mas, dependendo do estado de ego do emissor e do receptor da informação, ela pode ser distorcida e gerar conflitos desnecessários.

Veja alguns exemplos:

1) Sempre que utilizarmos o estado de ego PAI, controlador ou protetor, fazemos um convite ao outro que se manifeste através de seu estado de ego CRIANÇA, submisso ou rebelde. Esta situação pode ser favorável no estabelecimento de limites necessários numa relação pai e filho, mas extremamente ruim para um ambiente de trabalho, onde aquele que estiver atuando como CRIANÇA poderá ficar reprimido e desmotivado a crescer e manifestar ideias inovadoras, por exemplo.

2) Quando o estado de Ego CRIANÇA se manifesta, trazendo o outro para o estado de ego PAI, a busca pode ser voltada para uma relação de proteção, totalmente permissível e favorável ou pode-se buscar uma cumplicidade. Ou seja, não assumir seus próprios atos, uma fuga de responsabilidades.

3) Porém, quando utilizamos o estado de ego ADULTO, fazemos um convite ao outro para trazer o seu ADULTO também ao diálogo elevando-se, assim, o nível dessa relação, seja ela no ambiente profissional, familiar ou mesmo afetivo. São aqueles momentos onde uma conversa racional buscará soluções discutidas e compartilhadas para uma decisão otimizada.

Se nós conseguirmos detectar o estado de ego do outro, teremos mais facilidade em alterar o nível da conversa, pois poderemos aceitar o convite ou buscar uma inversão do estado de ego, buscando aquele que consideramos mais adequado para cada situação/ relação.

É importante ressaltar que não há estado de ego melhor ou pior, certo ou errado. Todos são saudáveis e plenamente aceitáveis. O que difere é o nível e a utilização dos mesmos.

## PC – Pai Crítico

Palavras: Pare, Não, Está errado, Ridículo, Você não presta, Você não é capaz;

Tom de Voz: Ríspido, Cortante, Imperioso;

Postura: Rígida, Ereta, Tensa;

Expressão: Cenho franzido, Bravo;

Gestos: Dedo em riste, Pé batendo, Mão na cintura.

## PP – Pai Protetor

Palavras: Você é capaz, Gostei, Muito bom, Você pode, Vá em frente;

Tom de Voz: Protetor, Caloroso, Suave;

Postura: Protetora, Envolvente;

Expressão: Sorridente, Olhar de aprovação.

Gestos: Carinhosos.

## A – Adulto

Palavras: Por quê? Como? Convém? Quais são as variáveis? Certo, Errado;

Tom de Voz: Adequado à situação;

Postura: Adequada à situação;

Expressão: Alerta, Pensativo;

Gestos: Mão no queixo.

## CL – Criança Livre

Palavras: Uau! Oba! Ai! Ui! Hii! Quero! Não quero! Gosto! Não Gosto!

Tom de Voz: Alto, Espontâneo;

Postura: Solta, Espontânea, Desinibida;

Expressão: Sorridente, Raivoso, Choroso;

Gestos: Movimentos amplos.

## CS – Criança Submissa

Palavras: Gostaria...Deveria...Posso? Desculpe, Por favor;

Tom de Voz: Sedutor, Manipulador, Submisso;

Postura: Cabeça baixa, Ombros encolhidos, Tensa;

Expressão: Olhos Baixos;

Gestos: Contidos, Mãos nas pernas.

## CR – Criança Rebelde

Palavras: De jeito nenhum! Não! Não quero! Não vou! Dane-se!

Tom de Voz: Alto, Arrogante;

Postura: Desafiadora, Peito estufado;

Expressão: Olhar arrogante, Nariz empinado;

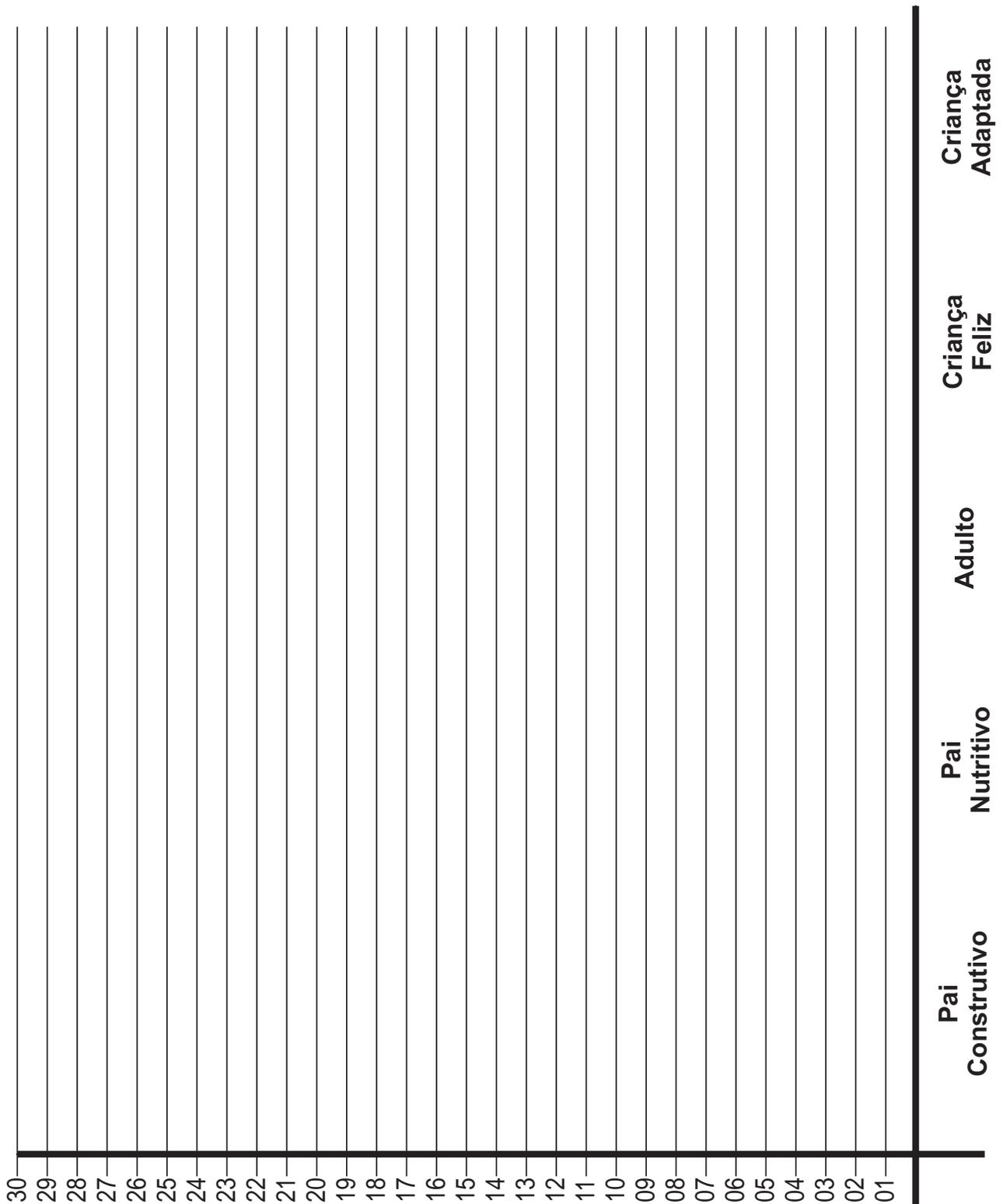
Gestos: Largos, Virando as costas, Chacoalhando os ombros.

Comece a prestar atenção em suas relações, aprimore seu poder de percepção. O conhecimento sobre Análise Transacional poderá se transformar em uma inspiração autêntica e significativa no reconhecimento e no respeito pela diferença entre EU e o OUTRO.

<b>EGOGRAMA</b> - Preencha os quadrados vagos com um dos números ao lado. Não pense muito e responda.		<b>SIM</b> - Sempre - (3); Frequentemente – (2); Às vezes – (1). <b>NÃO</b> - muito raramente – (0)				
		CP	NP	A	FC	AC
1	Tem movimentos firmes e ativos – eficazes?	x	x		x	x
2	É espontâneo e livre?	x	x	x		x
3	Despreza os outros?		x	x	x	x
4	Procura harmonizar-me com os que o cercam?	x	x	x	x	
5	Valoriza as tradições?		x	x	x	x
6	Percebe as qualidades alheias e as ressalta?	x		x	x	x
7	Interessa-se pelas conversas alheias?	x		x	x	x
8	Analisa bem a realidade e toma decisões?	x	x		x	x
9	Expressa logo os sentimentos na fisionomia?	x	x	x		x
10	É crítico em relação às coisas e fatos?		x	x	x	x
11	É cerimonioso e retraído?	x	x	x	x	
12	É extremamente atencioso com os outros?	x		x	x	x
13	Protela as decisões referentes às questões desagradáveis?	x	x	x	x	
14	Valoriza o senso de responsabilidade?		x	x	x	x
15	Conversa com o parceiro em postura correta, encarando-o?	x	x		x	x
16	Vive se questionando e se lamentando?	x	x	x	x	
17	Gosta de ajudar os outros?	x		x	x	x
18	Examina a reação alheia?	x	x	x	x	
19	Costuma perguntar: “ Por que? Como?”	x	x		x	x
20	É moralista?		x	x	x	x
21	Julga corretamente os fatos?	x	x		x	x
22	Manifesta expressões de espanto: “Não diga!”?	x	x	x		x
23	É rigoroso com os fracassos e defeitos alheios?		x	x	x	x
24	Cozinha, lava e limpa por iniciativa própria?	x		x	x	x

25	É o tipo que não consegue dizer o que pensa?	X	X	X	X	
26	Sempre arranja boas desculpas?	X	X	X	X	
27	Costumeiramente expressa-se dizendo: "Devo fazer?"		X	X	X	X
28	Tem dificuldades em ficar quieto e parado?	X	X	X		X
29	Cumpre rigorosamente os regulamentos?		X	X	X	X
30	Sabe lidar relativamente bem com as pessoas?	X	X	X	X	
31	Esforça-se para contentar o os outros?	X	X	X	X	
32	Fala sem cerimônia sobre o que pensa?	X	X	X		X
33	Colhe várias informações (fatos) e os analisa bem?	X	X		X	X
34	Você é egoísta?	X	X	X		X
35	Diz: "Desculpe-me"."Sinto muito"?	X	X	X	X	
36	Julga os fatos sem interferir a sua opinião pessoal?	X	X		X	X
37	É extremamente curioso?	X	X	X		X
38	É indiferente a assuntos alheios.	X	X	X		X
39	Age sempre em busca do ideal?		X	X	X	X
40	Sempre planeja conscientemente antes de agir?	X	X		X	X
41	Não se torna emotivo numa conversa?	X	X		X	X
42	Sempre que vê uma pessoa em dificuldades, consola-a?	X		X	X	X
43	Assume a liderança do trabalho em atividades coletivas?	X		X	X	X
44	Expressa com clareza e firmeza sua opinião pessoal?		X	X	X	X
45	Decide pela intuição em lugar da razão?	X	X	X		X
46	É maleável?	X		X	X	X
47	É obstinado em relação aos seus desejos?	X	X	X		X
48	Perdoa com sinceridade as falhas alheias?	X		X	X	X
49	Dialoga facilmente com qualquer pessoa?	X	X		X	X
50	Não consegue recusar um pedido?	X		X	X	X

## Gráfico da Análise Transacional



## Teoria das Múltiplas Inteligências

Adaptado de Howard Gardner por José Roberto Marques

### Inteligência Subceptiva

A Inteligência Subceptiva adentra a mais nobre de todas as áreas que está relacionada à Inteligência Espiritual, que é exatamente o entendimento que o indivíduo tem de que não há somente o racional guiando sua vida, mas também uma parte que diz respeito à sua intuição, à sua subjetividade. Trata-se também da confirmação de sua missão de vida. É a capacidade que temos de transcender o lógico, racional e cognitivo. É estar galgando o nível da inteligência da competência da mente inconsciente. É realmente acreditar que somos mais do que podemos mensurar de nós mesmos. É a maestria de ter a resposta sem saber que sabia a resposta, simplesmente fazendo novas conexões neurais, intuições, insights no mesmo segundo, é o tipo de inteligência que transcende o conhecimento.

O indivíduo com um elevado quociente espiritual desenvolvido, tem o poder de decidir se deseja ou não fazer parte de algumas situações em sua vida, principalmente aquelas se mostram mais difíceis. Em questões éticas, que envolvem os valores e as crenças, a pessoa consegue resolver da melhor maneira possível, utilizando sua intuição, as conexões universais e espirituais que o guiam. O indivíduo que tem inteligência subceptiva elevada é mais autoconfiante e passa a ter a certeza estável que sabe o que sabe e “subcebe” o que ainda pensava que não sabia e sabe!

Quando falamos em Inteligência Espiritual, estamos falando das suas ligações com Deus, com o “Ponto de Deus” que há em seu cérebro, que não envolve religião necessariamente. Há pessoas que tem a religiosidade bastante evoluída, porém não conseguem lidar com determinadas situações. Já indivíduos que tem um grande entendimento sobre Deus, sejam eles estudiosos ou não, conseguem obter respostas mais facilmente diante das dificuldades, sendo induzidos a procurá-las dentro de si.

Quando falamos em Inteligência Subceptiva que está atrelada e ligada diretamente com a Inteligência Espiritual, estamos falando na maestria e competência da mente inconsciente, de uma força maior e da habilidade que passamos a ter de estarmos conectados à uma inteligência cósmica, energética e multidimensional. É viver o máximo da capacidade consciente e inconsciente, tangível e intangível, é o livre-arbítrio para superar as sombras e reconhecê-las num nível curador. Nesse nível, utilizamos todos os principais arquétipos e passamos a processar consciente e inconscientemente o MESTRE, GUERREIRO, VISIONÁRIO e o GRANDE CURADOR que habita dentro de nós.

De acordo com Danah Zohar, física e filósofa, autora do livro “QS: Inteligência Espiritual” e de José Roberto Marques, Master Coach Trainer, autor do livro “Coaching de Carreira”, as características de uma pessoa com elevado quociente espiritual e subceptivo são as seguintes:

1. Praticam e estimulam o autoconhecimento profundo;
2. São levadas por valores. São idealistas. Vivem por um propósito de vida. Têm VISÃO SISTÊMICA.

3. Têm capacidade de encarar e utilizar a adversidade. Utilizam o poder da **RESSIGNIFICAÇÃO**.
4. São holísticas. Fazem parte do todo, do tudo e das partes. Sabem que suas ações reverberam direta e indiretamente no Universo.
5. Celebram a diversidade. Têm o prazer de transformar os obstáculos em aprendizados.
6. Têm independência. São mais proativos e fazem a energia vibrar.
7. Perguntam sempre “por quê?” Mais do que isso, descubrem que as **PERGUNTAS** são **AS RESPOSTAS** e que existe uma magia na arte de saber perguntar.
8. Têm capacidade de colocar as coisas num contexto mais amplo. Conseguem viver no quadrante da Lei Universal da Causa e Efeito e acreditam no **DAR E RECEBER**.
9. Têm espontaneidade que é verdadeira, emocional, pura e ao mesmo tempo realizadora, focada e motivadora.
10. Têm compaixão. Reconhecem as três necessidades básicas do Ser Humano de ser ouvido na essência, ser notado, amado e reconhecido e finalmente a de que todos tem o direito de errar, aprender e transcender. Vive com amor e perdão.

Inteligência Subceptiva tem relação com a capacidade de nos transformarmos cotidianamente e de mover a essência de nossa vida para uma consciência superior. Utilizar esse tipo de inteligência é utilizar o coração e a alma elevados à uma consciência universal que nos faz, consciente e inconscientemente, nos mover em direção à uma transformação desejada em sintonia com algo maior!

Quais são as habilidades desse tipo de inteligência? Indica um tipo de inteligência que não é percebido pelos sentidos comuns, mas sim o que é subcebido, isto é, “captado” abaixo destes. O substantivo do verbo subceber é subcepção. A palavra percepção, no campo da aquisição de conhecimentos, liga-se à cognição, que é a operação do intelecto pela qual captamos dados e informações e os estruturamos. A cognição é comumente considerada como a mais importante das funções cognitivas, mas nós consideramos a subcepção ainda mais importante que ela.

## **Inteligência linguística**

Os componentes centrais da inteligência linguística são uma sensibilidade para os sons, ritmos e significados das palavras, além de uma especial percepção das diferentes funções da linguagem. É a habilidade para usar a linguagem para convencer, agradar, estimular ou transmitir ideias. Gardner indica que é a habilidade exibida na sua maior intensidade pelos poetas. Em crianças, essa habilidade se manifesta através da capacidade para contar histórias originais ou para relatar, com precisão, experiências vividas.

Habilidades encontradas nesse tipo de inteligência:

- entendimento da ordem e do significado das palavras;
- capacidade de convencer alguém sobre um fato;
- capacidade de explicar, de ensinar e de aprender;
- senso de humor;
- memória e lembrança;
- análise metalinguística.

## Inteligência lógico-matemática

Os componentes centrais dessa inteligência são descritos por Gardner como uma sensibilidade para padrões, ordem e sistematização. É a habilidade para explorar relações, categorias e padrões, através da manipulação de objetos ou símbolos, e para experimentar de forma controlada; é a habilidade para lidar com séries de raciocínios, para reconhecer problemas e resolvê-los. É a inteligência característica de matemáticos e cientistas. Gardner, porém, explica que, embora o talento científico e o talento matemático possam estar presentes num mesmo indivíduo, os motivos que movem as ações dos cientistas e dos matemáticos não são os mesmos. Enquanto os matemáticos desejam criar um mundo abstrato consistente, os cientistas pretendem explicar a natureza. A criança com especial aptidão nesta inteligência demonstra facilidade para contar e fazer cálculos matemáticos e para criar notações práticas de seu raciocínio.

Habilidades desse tipo de inteligência:

- reconhecimento de padrões abstratos;
- raciocínio indutivo e dedutivo;
- discernimento de relações e conexões;
- solução de cálculos complexos.

## Inteligência espacial

Gardner descreve a inteligência espacial como a capacidade para perceber o mundo visual e espacial de forma precisa. É a habilidade para manipular formas ou objetos mentalmente e, a partir das percepções iniciais, criar tensão, equilíbrio e composição, numa representação visual ou espacial. É a inteligência dos artistas plásticos, dos engenheiros e dos arquitetos. Em crianças pequenas, o potencial especial nessa inteligência é percebido através da habilidade para quebra-cabeças e outros jogos espaciais e a atenção a detalhes visuais.

Habilidades encontradas:

- percepção acurada de diferentes ângulos;
- reconhecimento de relações de objetos no espaço;
- representação gráfica;
- manipulação de imagens;
- descoberta de caminhos no espaço;
- formação de imagens mentais;
- imaginação ativa.

## Inteligência cinestésica

Essa inteligência se refere à habilidade para resolver problemas ou criar produtos através do uso de parte ou de todo o corpo. É a habilidade para usar a coordenação grossa ou fina em esportes, artes cênicas ou plásticas no controle dos movimentos do corpo e na manipulação de objetos com destreza. A criança especialmente dotada na inteligência cinestésica se move com graça e expressão a partir de estímulos musicais ou verbais, demonstra uma grande habilidade atlética ou uma coordenação fina apurada.

### Habilidades da Inteligência corporal

- funções corporais desenvolvidas;
- habilidades miméticas;
- conexão do corpo com a mente;
- alerta por meio do corpo (sentidos);
- controle dos movimentos pré-programados;
- controle dos movimentos voluntários.

## Inteligência musical

Essa inteligência se manifesta através de uma habilidade para apreciar, compor ou reproduzir uma peça musical. Inclui discriminação de sons, habilidade para perceber temas musicais, sensibilidade para ritmos, texturas e timbre, e habilidade para produzir e/ou reproduzir música. A criança pequena com habilidade musical especial, percebe desde cedo diferentes sons no seu ambiente e, frequentemente, canta para si mesma.

### Habilidades características dessa inteligência:

- reconhecimento da estrutura musical;
- esquemas para ouvir música;
- sensibilidade para sons;
- criação de melodias e de ritmos;
- percepção das qualidades dos tons;
- habilidade para tocar instrumentos.

## Inteligência interpessoal

Essa inteligência pode ser descrita como uma habilidade para entender e responder adequadamente a humores, temperamentos, motivações e desejos de outras pessoas. Ela é melhor apreciada na observação de psicoterapeutas, professores, políticos e vendedores bem-sucedidos. Na sua forma mais primitiva, a inteligência interpessoal se manifesta em crianças pequenas como a habilidade para distinguir pessoas, e na sua forma mais avançada, como a habilidade para perceber intenções e desejos de outras pessoas e para reagir apropriadamente a partir dessa percepção. Crianças especialmente dotadas demonstram muito cedo uma habilidade para liderar outras crianças, uma vez que são extremamente sensíveis às necessidades e sentimentos de outros.

---

Habilidades características dessa inteligência:

- criação e manutenção da sinergia;
- superação e entendimento da perspectiva do outro;
- trabalho cooperativo;
- percepção e distinção dos diferentes estados “emocionais” dos outros;
- comunicação verbal e não-verbal.

## **Inteligência intrapessoal**

Essa inteligência é o correlativo interno da inteligência interpessoal, isto é, a habilidade para ter acesso aos próprios sentimentos, sonhos e ideias, para discriminá-los e lançar mão deles na solução de problemas pessoais. É o reconhecimento de habilidades, necessidades, desejos e inteligências próprios, a capacidade para formular uma imagem precisa de si próprio e a habilidade para usar essa imagem para funcionar de forma efetiva. Como essa inteligência é a mais pessoal de todas, só é observável através dos sistemas simbólicos das outras inteligências, ou seja, através de manifestações linguísticas, musicais ou cinestésicas.

Habilidades características dessa inteligência:

- concentração total da mente;
- preocupação;
- meta-cognição;
- percepção e expressão de diferentes sentimentos íntimos;
- senso de autoconhecimento;
- capacidade de abstração e de raciocínio.

## **Inteligência naturalista**

Habilidade para reconhecer a flora e a fauna, para fazer distinções no mundo natural e ter sensibilidade em relação a ele. É a atração pelo mundo natural. Constitui a capacidade de identificação da linguagem natural e a capacidade de êxtase diante da paisagem humanizada ou não. Naturalistas, botânicos, geógrafos e paisagistas têm esse tipo de inteligência.

Habilidades características dessa inteligência:

- capacidade de discernir, identificar e classificar plantas e animais;
- capacidade de distinguir diferentes espécies de plantas e suas características;
- capacidade de demonstrar a utilidade botânica e curativa das plantas;
- poder de observação.

## Múltiplas Inteligências

Responda as perguntas abaixo quanto a afirmação corresponde ao seu jeito de ser, em uma escala de 1 a 5.

### SEÇÃO 1

- Para a sua idade, escreve melhor do que a média? ( )
- Conta piadas ou inventa contos incríveis? ( )
- Possui boa memória para os nomes, lugares, datas e trivialidades? ( )
- Gosta de jogos de palavras? ( )
- Gosta de ler livros? ( )
- Escreve as palavras corretamente? ( )
- Aprecia rimas difíceis, trava-línguas, etc? ( )
- Gosta de escutar a palavra falada (histórias, comentários no rádio etc)? ( )
- Possui um bom vocabulário para a sua idade? ( )
- Comunica-se com os demais de uma maneira marcadamente verbal? ( )

**PONTUAÇÃO TOTAL** = \_\_\_\_\_

**Multiplique a pontuação total por 2** = \_\_\_\_\_%

### SEÇÃO 2

- Faz muitas perguntas sobre o funcionamento das coisas? ( )
- Faz operações aritméticas mentalmente com muita rapidez? ( )
- Gosta de aulas de matemática? ( )
- Interessa-se pelos jogos de matemática no computador? ( )
- Gosta dos jogos de quebra-cabeças que necessitem de lógica? ( )
- Gosta de classificar e hierarquizar coisas? ( )
- Pensa em um nível mais conceitual que seus companheiros? ( )
- Gosta de estudar a palavra falada (histórias, comentários no rádio etc)? ( )
- Possui um bom sentido de causa e efeito? ( )

**PONTUAÇÃO TOTAL** = \_\_\_\_\_

**Multiplique a pontuação total por 2,2** = \_\_\_\_\_%

### SEÇÃO 3

- Apresenta imagens visuais nítidas? ( )
- Lê mapas, gráficos e diagramas com mais facilidade que textos? ( )
- Fantasia mais que seus colegas? ( )
- Desenha figuras avançadas para a sua idade? ( )
- Gosta de ver filmes, slides e outras apresentações visuais? ( )
- Gosta de resolver quebra-cabeças, labirintos e outras atividades visuais similares? ( )
- Cria construções tridimensionais avançadas para seu nível (Jogos tipo LEGO)? ( )
- Faz desenhos em seus livros de trabalho e outros materiais? ( )
- Quando lê, aproveita mais as imagens do que as palavras? ( )

**PONTUAÇÃO TOTAL** = \_\_\_\_\_

**Multiplique a pontuação total por 2,2** = \_\_\_\_\_%

**SEÇÃO 4**

- Destaca-se em um ou mais esportes? ( )
- Movimenta-se ou fica impaciente quando está sentado por muito tempo? ( )
- Imita bem os gestos e movimentos característicos de outras pessoas? ( )
- Gosta de montar e desmontar as coisas? ( )
- Quando vê algo, o toca com as mãos? ( )
- Gosta de correr, saltar, mover-se rapidamente, brincar, lutar? ( )
- Demonstra destreza no artesanato? ( )
- Demonstra destreza na maneira dramática de expressar-se? ( )
- Manifesta sensações físicas diferentes enquanto pensa ou trabalha? ( )
- Desfruta trabalhar com massinha de modelar e outras experiências táteis? ( )
- PONTUAÇÃO TOTAL** = \_\_\_\_\_
- Multiplique a pontuação total por 2** = \_\_\_\_\_%

**SEÇÃO 5**

- Reconhece quando a música está desafinada ou soa mal? ( )
- Recorda as melodias das canções? ( )
- Possui boa voz para cantar? ( )
- Toca um instrumento musical ou canta em um coro ou algum outro grupo? ( )
- Cantarola sem dar-se conta? ( )
- Batuca ritmicamente sobre a mesa enquanto trabalha? ( )
- É sensível aos ruídos ambientais (por exemplo: a chuva sobre o teto)? ( )
- Responde favoravelmente quando alguém coloca uma música? ( )
- PONTUAÇÃO TOTAL** = \_\_\_\_\_
- Multiplique a pontuação total por 2,5** = \_\_\_\_\_%

**SEÇÃO 6**

- Desfruta conversar com seus colegas? ( )
- Possui características de líder nato? ( )
- Aconselha amigos que têm problemas? ( )
- Aparenta possuir um bom senso comum? ( )
- Pertence a clubes, comitês e outras organizações? ( )
- Sabe dar feedback? ( )
- Gosta de jogar, conversar, compartilhar conhecimento com os colegas? ( )
- Possui dois ou mais bons amigos? ( )
- Possui um bom senso de empatia ou interesse pelos demais? ( )
- Os colegas buscam a sua companhia? ( )
- PONTUAÇÃO TOTAL** = \_\_\_\_\_
- Multiplique a pontuação total por 2** = \_\_\_\_\_%

**SEÇÃO 7**

- Demonstra senso de independência ou vontade própria forte? ( )
- Possui um conceito prático de suas habilidades e debilidades? ( )
- Apresenta bom desempenho quando está jogando ou estudando sozinho? ( )
- Possui um ritmo completamente diferente em seu estilo de vida e aprendizagem? ( )
- Possui um interesse ou passatempo sobre o qual não fala muito com os demais? ( )
- Possui uma boa noção de autodisciplina? ( )
- Prefere trabalhar sozinho? ( )
- Expressa acertadamente seus sentimentos? ( )
- É capaz de aprender com seus erros e realizações na vida? ( )
- Sabe receber feedback? ( )

**PONTUAÇÃO TOTAL** = \_\_\_\_\_

**Multiplique a pontuação total por 2** = \_\_\_\_\_%

**SEÇÃO 8**

- Preocupa-se com o impacto de suas ações na natureza? ( )
- Economiza água e energia, pois preocupa-se com a escassez das reservas naturais? ( )
- Recrimina o ato de jogar lixo nas ruas, mares e matas? ( )
- Diferencia muito bem objetos, modelos, características pessoais e cores? ( )
- Participa de projetos sociais? ( )
- Participa de projetos ambientais? ( )
- Gosta de lidar com flores e plantas? ( )
- Possui voluntariamente animais e é responsável pelos seus cuidados? ( )
- Visita zoológicos? ( )
- Interessa-se por noticiários sobre natureza e ecologia? ( )

**PONTUAÇÃO TOTAL** = \_\_\_\_\_

**Multiplique a pontuação total por 2** = \_\_\_\_\_%

**SEÇÃO 9**

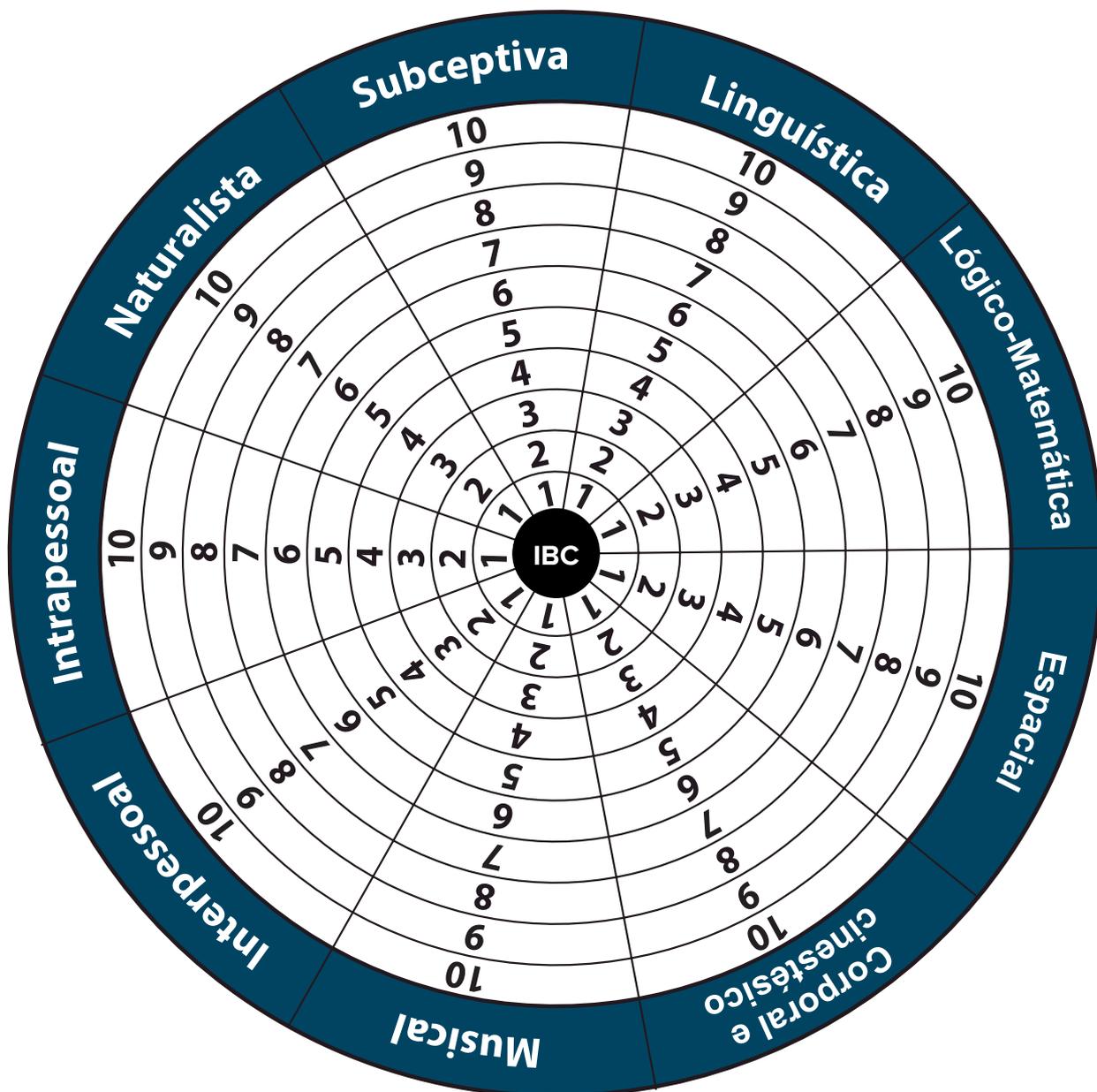
- Tenho habilidade de encontrar as respostas mesmo nem sabendo que sei. ( )
- Tenho amor próprio elevado. ( )
- Me interesso sinceramente pelo assunto das outras pessoas. ( )
- Tenho habilidade de sentir e ouvir na essência. ( )
- Vivo a conexão de corpo, alma e espírito. ( )
- Minhas ações são ecológicas. ( )
- Eu faço parte do todo, sou o todo e sou a parte. ( )
- Eu sinto as palavras e o que falo. Tenho congruência entre minhas palavras e minhas ações. ( )
- Tenho amor próprio e uma indiscutível habilidade de perdoar. ( )
- Acredito que existe um SER MAIOR. ( )

**PONTUAÇÃO TOTAL** = \_\_\_\_\_

**Multiplique a pontuação total por 2** = \_\_\_\_\_%

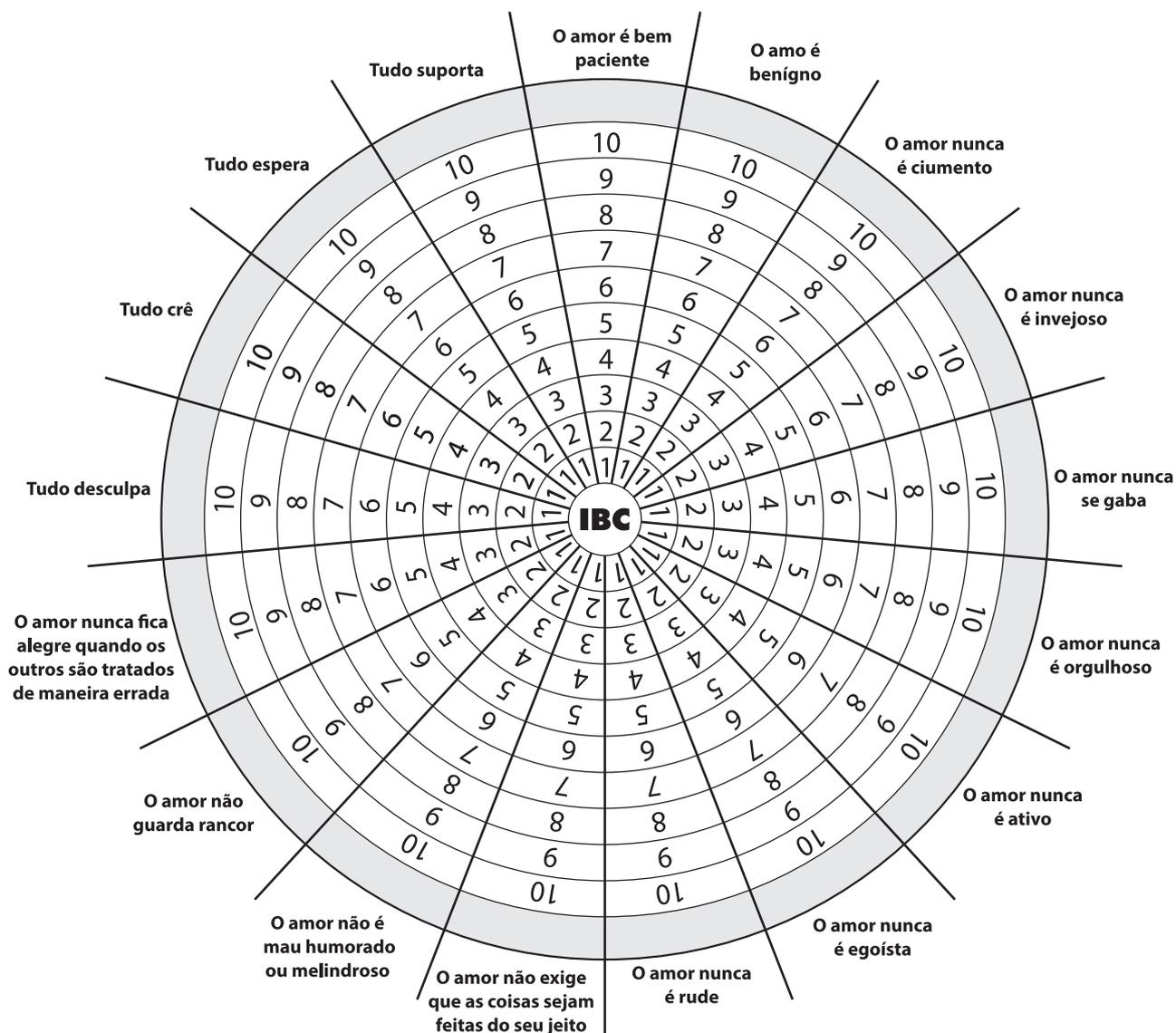
- Seção 1 - LINGUÍSTICA
- Seção 2 - LÓGICA-MATEMÁTICA
- Seção 3 - ESPACIAL
- Seção 4 - FÍSICA E CINESTÉSICA
- Seção 5 - MUSICAL
- Seção 6 - INTERPESSOAL
- Seção 7 - INTRAPESSOAL
- Seção 8 - NATURALISTA
- Seção 9 - SUBCEPTIVA

**Roda das Múltiplas Inteligências - RPP©**



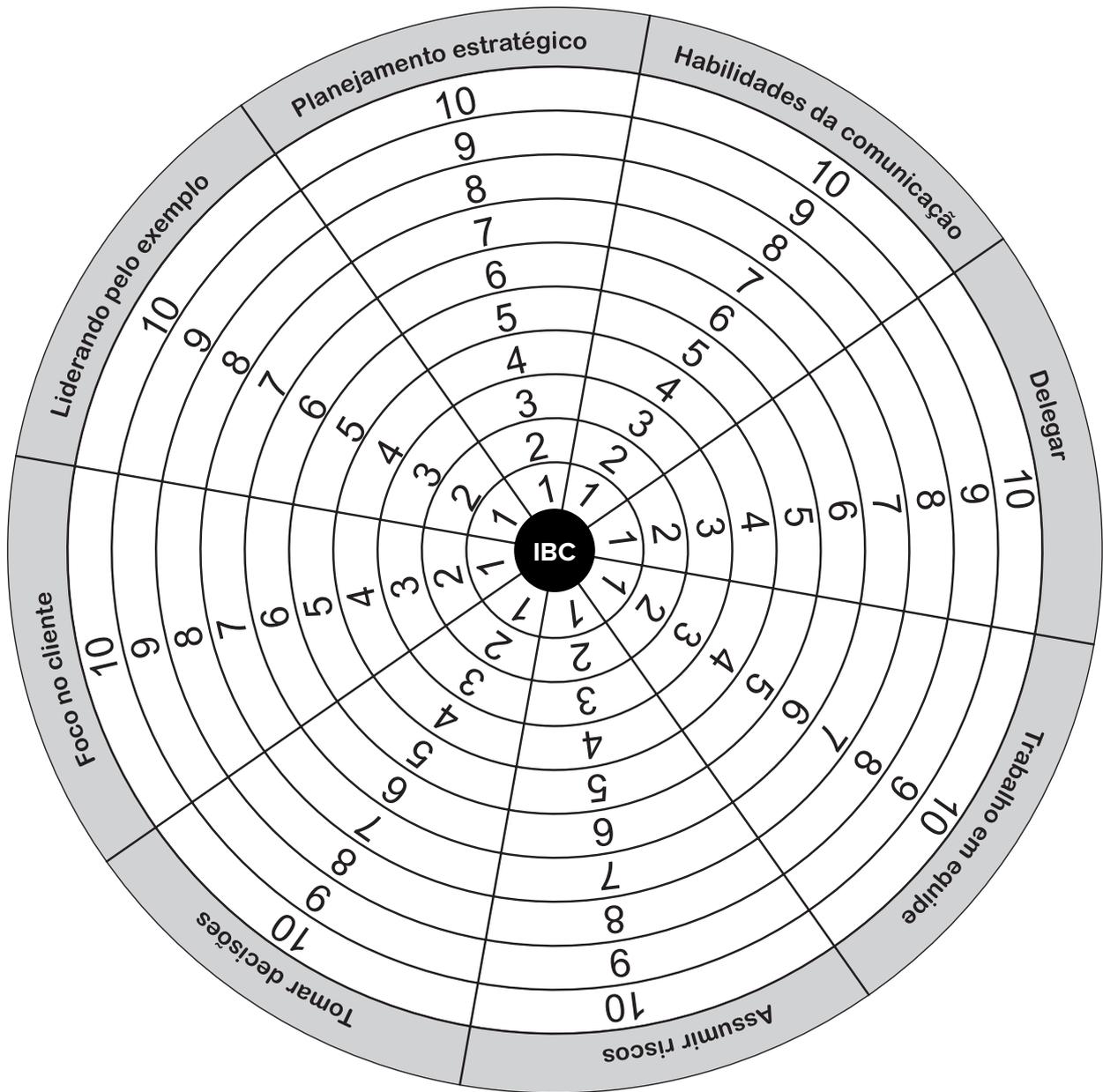
# Roda do Amor - RPP©

Adaptado por IBC



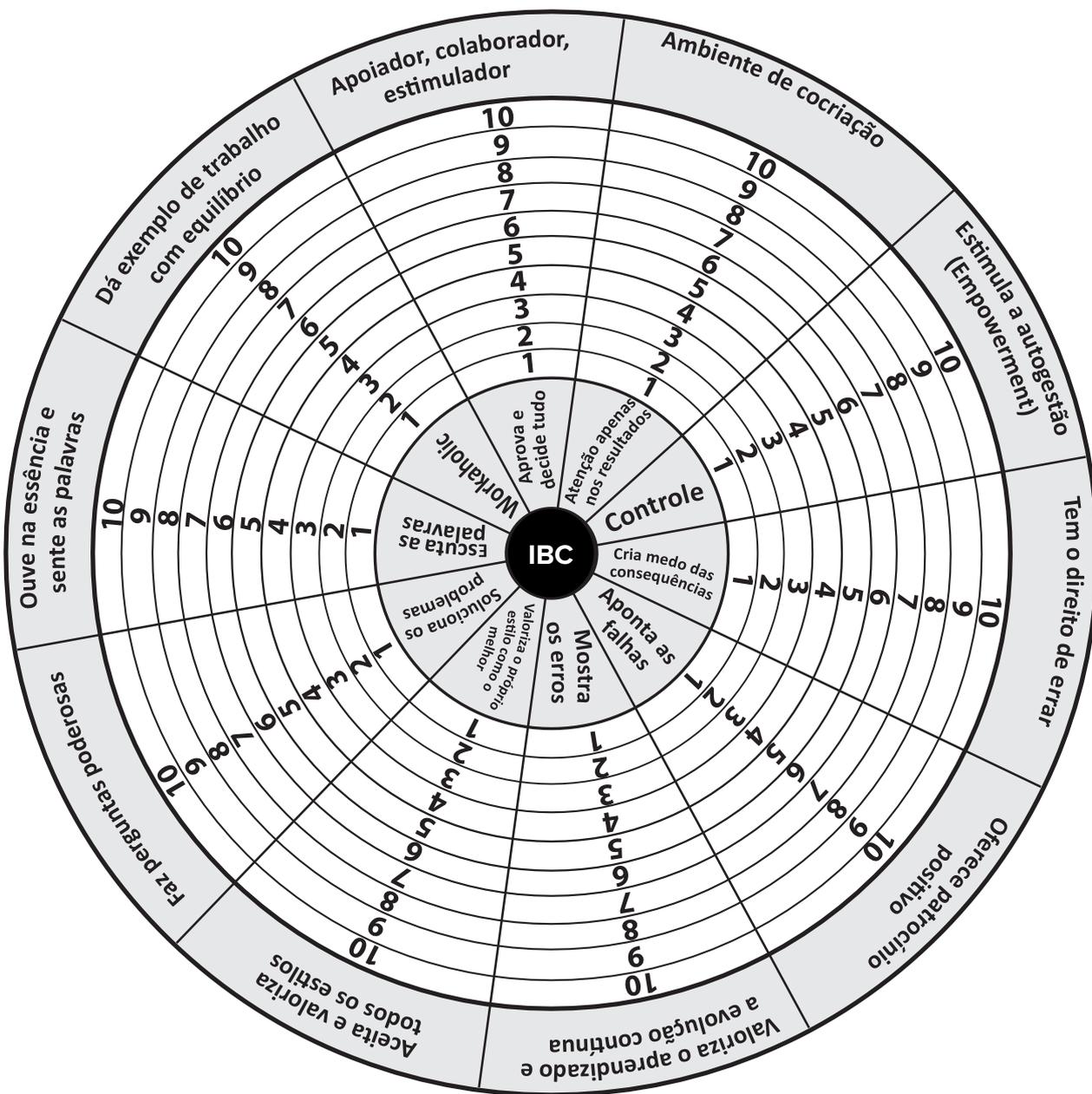
# Roda de Negócios - RPP©

Por IBC



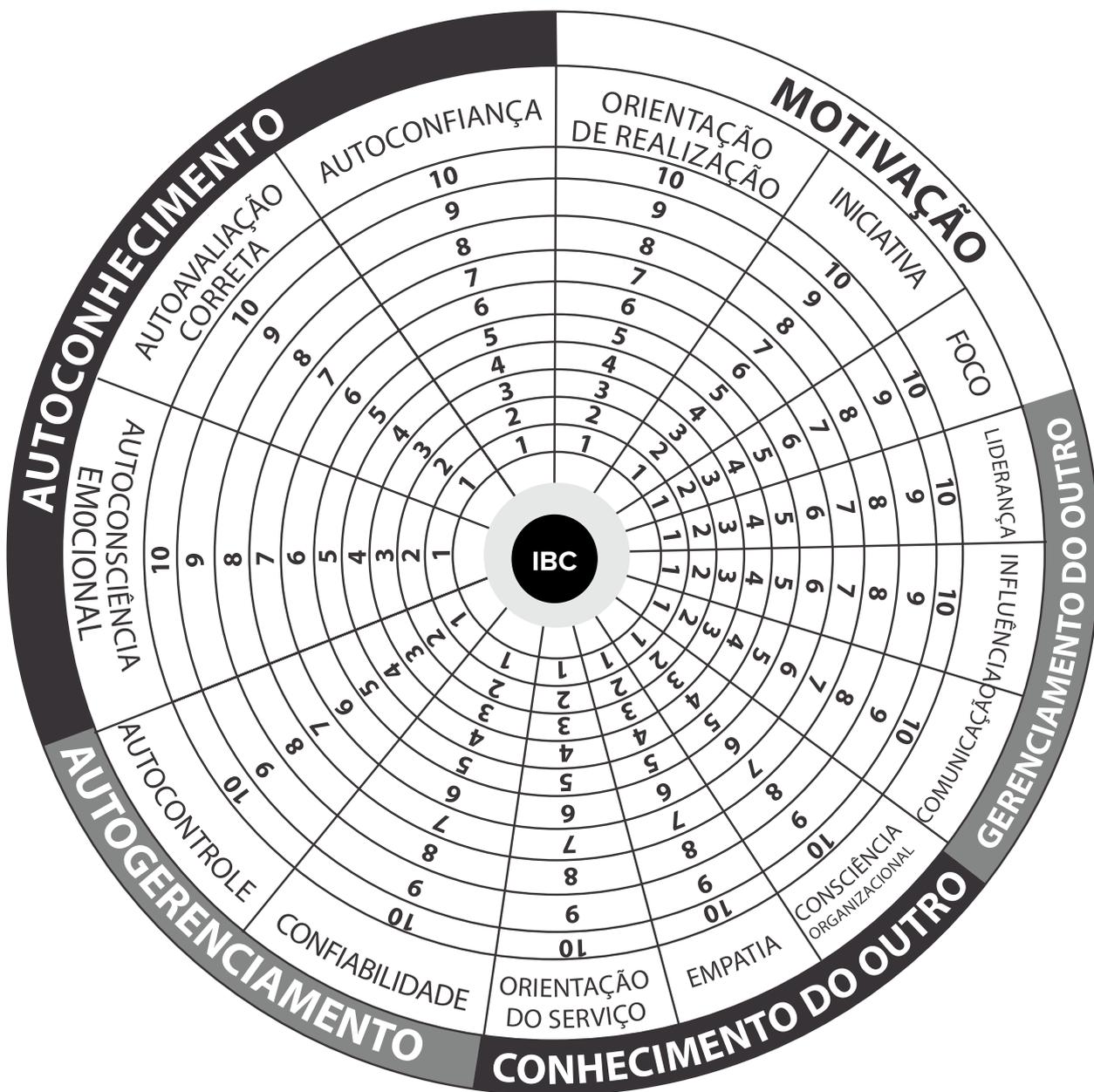
# Roda da Mudança de Padrão - RPP©

por José Roberto Marques



## Roda da Inteligência Emocional - RPP©

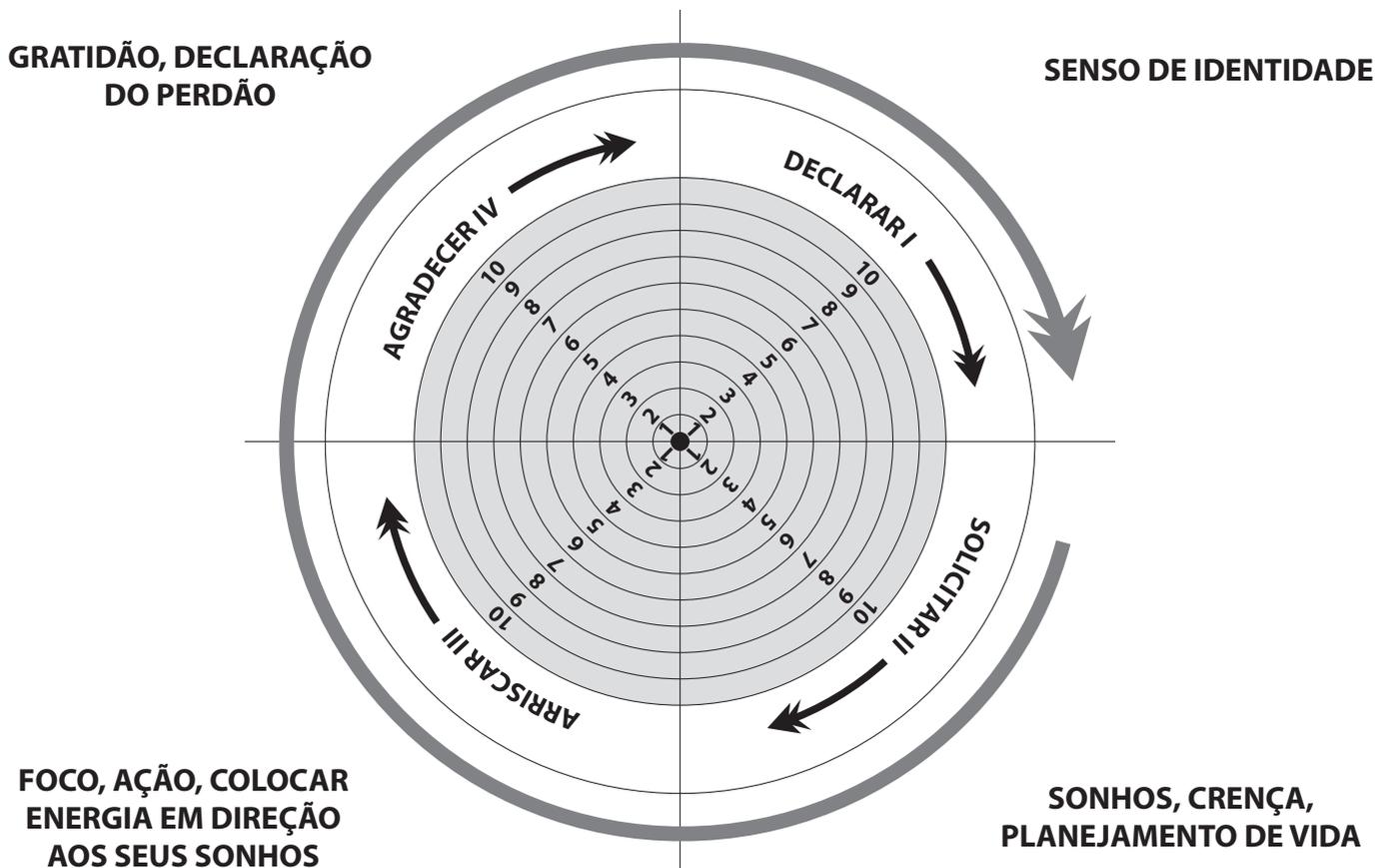
Baseado no Trabalho de Daniel Goleman  
adaptado por José Roberto Marques



**Roda da Abundância - RPP©**

Conjugação de 4 Verbos: DECLARAR, SOLICITAR, ARRISCAR E AGRADECER.

Dois lados: DAR/RECEBER



Para aprender a lidar com a matéria é preciso saber colocar a roda da abundância em movimento. A sua habilidade de gerar riqueza é proporcional à velocidade com que a roda da abundância gira na sua vida, e dois fatores determinam essa velocidade: o acelerador e o freio de mão.

**Primeiro, sintonize-se!** O Universo é próspero e potencialmente abundante. Em cada dimensão do Universo, essa prosperidade e abundância manifestam-se de determinada forma. A Terra é a expressão máxima da materialidade do Universo. Aqui, prosperidade e abundância costumam ser manifestadas na forma de bens materiais. Antes, porém, ambas precisam existir na forma mais sutil, que nós conhecemos como “estado de espírito”.

É pelo estado de espírito que nos sintonizamos com o Universo. E quando estamos sintonizados, nos tornamos co-criadores da nossa realidade e manifestamos riquezas materiais. **Os quatro verbos a serem conjugados.**

Cada quadrante da roda da abundância corresponde a uma atitude: DECLARAR, SOLICITAR, ARRISCAR E AGRADECER. A prática contínua dessas formas de ação gera um padrão de energia que nos sintoniza com a abundância universal e permite que ela flua até nós.

## Diário de Bordo

Modelo de Empoderamento e Aceleração de Resultados

Por José Roberto Marques



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

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A primeira etapa do Diário de Bordo, traduzido por esta pergunta tem relação com a ferramenta do Feedback Diário. Também faz parte do primeiro verbo da Roda da Abundância - **DECLARAR** (Senso de Identidade, Arquétipo do Visionário, **EU CRIANÇA**). Usar a autoridade que você tem sobre sua vida para criar sua realidade. Uma pergunta poderosa de monitoramento e convite de vivermos uma ideal programação mental positiva. **FOCO NO POSITIVO!**

Ao nos permitirmos olhar e viver os aspectos positivos em nosso dia-a-dia, estamos criando um estado interno de receptividade para os valores e conquistas de nossa vida, isso tem congruência com o primeiro passo do processo de coaching - GERAR ESTADO DE RECEPTIVIDADE, RAPPORT. O Rapport consigo mesmo é uma das ferramentas mais poderosas do processo evolutivo.

#### 1.1. Que ideia você pode ter hoje para contribuir para a construção de um mundo melhor de se viver no tempo presente? Como você pode colocar isso em prática?

---

---

---

---

---

---

#### 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?

---

---

---

---

---

---

A segunda etapa do Diário de Bordo, traduzido por esta pergunta tem relação com a ferramenta denominada Ressignificação Diária. Tem a intenção positiva de resignificar os deslizes, falhas ou obstáculos de cada dia. Com esta exteriorização buscamos uma

RESSIGNIFICAÇÃO DIÁRIA, ou seja, uma auto aceitação e auto cura dia-a-dia. Também faz parte do segundo verbo da Roda da Abundância - SOLICITAR (Sonhar, Planejar, Construir Crenças Positivas, Arquétipo do Mestre, EU JOVEM). Uma pergunta poderosa de autoanálise e auto perdão, um convite para um sono congruente e sem débitos internos e externos com a humanidade. Quando entendemos e curamos o nosso cotidiano, estamos livres dos processos depressivos e de insônia. Esta etapa sugere que tenhamos um sono em paz e um estado mental de Equilíbrio e Paz.

Esse é o segundo passo do processo de coaching: Entender e esclarecer nosso Estado Atual; Quando permitimos a RESSIGNIFICAR as falhas do dia, estamos consciente e inconsciente nos dizendo que nosso estado atual é positivo, congruente e sistêmico.

### 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 estas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

---

---

---

---

---

---

Nesta terceira etapa, traduzida nesta outra poderosa indagação vivemos a ferramenta denominada Planejamento Diário. Também faz parte do terceiro verbo da Roda da Abundância - ARRISCAR (Ação, Atitude, colocar energia em direção ao seu estado desejado, aos seus sonhos e planejamento. TBC - Tirar a Bunda da Cadeira, AGIR COM FOCO, Arquétipo do Guerreiro, do Poder de Presença, do EU ADULTO).

Essa etapa refere-se ao terceiro passo do processo de coaching: Projetar, sonhar e planejar o estado desejado do dia posterior, focando um Estado desejado MAIOR num período de médio prazo. Quando permitimos a RESSIGNIFICAR as falhas do dia, estamos consciente e inconsciente nos dizendo que nosso estado atual é positivo, congruente e sistêmico.

---

#### 4 - Gratidão

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

1. \_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_

3. \_\_\_\_\_

Nesta quarta etapa, traduzida pelo agradecimento de três “bênçãos diárias”, vivemos a ferramenta denominada Gratidão. Dentro da Psicologia Positiva sabemos que, se você separar apenas cinco minutos antes de ir dormir e enumerar três “bênçãos”, acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje, melhoram sua qualidade de vida e seu nível de felicidade. É um exercício muito simples de ser feito. Hoje por exemplo, você pode agradecer por ter tido mais uma dia de vida, por ter uma esposa abençoada, pelos amigos verdadeiros, pela sua empresa ou emprego, por poder compartilhar conhecimentos com o universo, agradeça sua saúde, os filhos e tudo aquilo que fizer sentido para você. Você pode **AGRADECER** a qualquer hora do dia, quanto mais gratidão mais felicidade você alcançará! Não precisa nem esperar a noite, você pode ir expressando e sentimento estas “bênçãos” durante o dia e reafirmar a noite, anotando em seu diário de bordo. Lembre-se sempre de focar no positivo e usar da oportunidade de transcender as limitações e falhas do dia-a-dia transformando em aprendizado e gratidão!

Tem relação com o quarto verbo da Roda da Abundância - **AGRADECER**, com o arquétipo do **CURADOR**, com a força do **EU ANCIÃO**. Quando você pratica os quatro verbos encerrando com a **GRATIDÃO**, você está pronto para novos ciclos de prosperidade e abundância. A figura arquetípica do Curador está ligada com nossa capacidade de perdoar e de oferecer perdão. ” Quanto mais nos conhecemos mais nos curamos, mais nos potencializamos no aspecto pessoal, profissional e espiritual. A força xamânica do **EU ANCIÃO** sugere que sejamos maduros e centrados o suficiente. No nível da gratidão nós vivemos o pensamento sistêmico e a consciência de nossa força pessoal no universo.

Essa etapa é o quarto passo do processo de coaching - **APRENDIZADOS**. O que podemos agradecer de nosso potencial infinito e de nossa história de vida? Quais os grandes aprendizados que temos ao viver nosso processo evolutivo e no prazer de viver a vida? Podemos afirmar categoricamente que o ciclo da abundância está ligado com a entrega que nos permitimos a realizar a mais do que precisamos doar. É a entrega maior do combinado.

**Talvez você possa “verbalizar sentindo” a 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 perdoe e me liberto. Eu me aceito do jeito que eu sou.

Eu sou \_\_\_\_\_.  
(escreva aqui seu nome completo)

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

Eu sou \_\_\_\_\_.  
(escreva aqui seu nome completo)

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 \_\_\_\_\_.  
(escreva aqui seu nome completo)

**5 - Ouça sua Voz Interior**

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

Esse é quinto e último passo do processo de Coaching, **RECAPITULAÇÃO E DES-CONEXÃO**. 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, Auto Transe... **BOA NOITE... DURMA EM PAZ!**

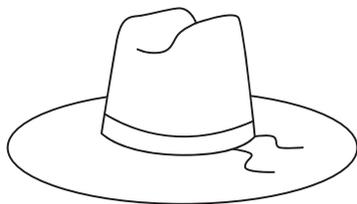
## Criatividade: Os Seis Chapéus Pensantes

Dr. Edward De Bono

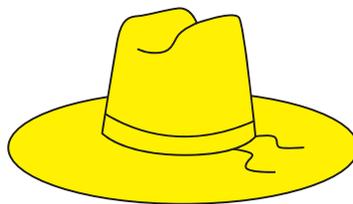
Dr. Edward De Bono, médico e psicólogo com mais de 60 livros publicados e traduzidos em 37 línguas, desenvolveu a teoria e método dos Six Hats Thinking (Seis chapéus Pensantes). Dr. De Bono é considerado uma autoridade mundial no que diz respeito ao pensamento.

A principal dificuldade em tomar decisões reside no fato de que, quando pensamos lidamos simultaneamente com emoções, fatos, lógica, criatividade, etc. É esta amálgama de dimensões do pensamento, que por muitas vezes torna nossas decisões difíceis de serem tomadas. O que a Teoria dos Seis Chapéus Pensantes vem sugerir é, precisamente, a separação entre os vários tipos de pensamento, de forma a conseguir obter maior clareza e lucidez. Na hora de tomar uma decisão, analise o contexto na perspectiva de pensamento de cada um dos chapéus. Cada chapéu representa um conjunto de pensamentos que devemos aprender para usar como filtros decisórios.

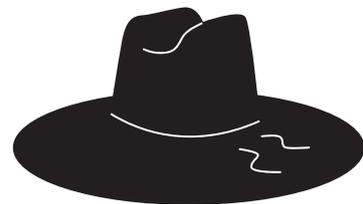
O método dos seis chapéus, de Edward de Bono, facilita para que as pessoas possam explorar perspectivas diferentes para delimitar uma solução. Acaba por gerar sessões de criatividade, pois identificarão seis tipos de pensamentos, estes seis pensamentos são os “seis chapéus”, cada vez que colocar “um deles” terá que pensar de forma diferente. Eles são:



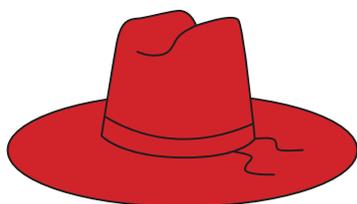
**White Hat**



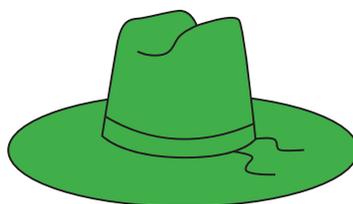
**Yellow Hat**



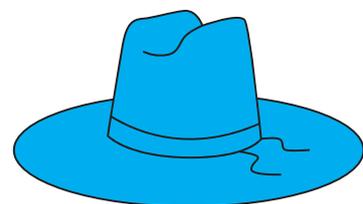
**Black Hat**



**Red Hat**

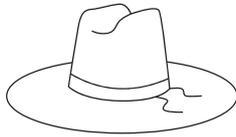


**Green Hat**

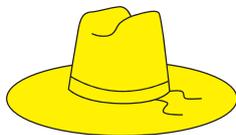


**Blue Hat**

- Direcionamento para a atual ou futura carreira do executivo;
- Estudo e análise das competências necessárias para atingir os objetivos almejados; (ex: com base no conhecimento dos próprios pontos fortes e fracos, traçar planos que prevêem as exigências e particularidades de um cenário futuro).

**White Hat (“chapéu branco”)**

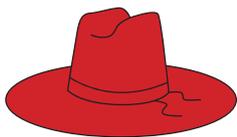
Diz respeito à informação que é conhecida ou necessária, aos fatos relevantes para o problema em causa; aqui apenas se lida com fatos, com informações objetivas e necessárias para tomada de decisão; expõe a situação (expõe os dados concretos da situação, demonstra em que ponto está a situação, delata as informações obtidas até o presente) com neutralidade, sem julgamento.

**Yellow Hat (“chapéu amarelo”)**

Simboliza o pensamento otimista, a positividade, isto é, quais as vantagens e fundamenta-se nos benefícios que poderão resultar do projeto/decisão ou solução em questão. Nessa abordagem de pensamento terá que valorizar a situação.

**Black Hat (“chapéu preto”)**

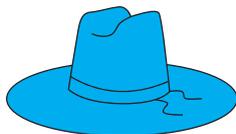
Simboliza uma atitude crítica e de julgamento (precauções e possíveis efeitos negativos da decisão); cuidado para não utilizar esse chapéu em excesso, representa também os obstáculos. Terá que analisar a situação em todos os níveis (orçamento, éticas, políticas e etc.), originará uma lista das desvantagens.

**Red Hat (“chapéu vermelho”)**

Corresponde à intuição, aos pressentimentos, às emoções, quais consequências você intuitivamente prevê para uma determinada decisão? Pensamento focado em sentimentos e a intuição, podendo referir também a uma conciliação. Tudo isso sem que haja a precisão de uma justificção para tais sentimentos.

**Green Hat (“chapéu verde”)**

É o lado do pensamento correlacionado a criatividade, quais as possibilidades, alternativas e sugestões para tomar ou não uma determinada decisão? Representa a criatividade, nessa abordagem de pensamento terá que criar opções alternativas, gerar ideias provocadoras e obter variações da mesma ideia.

**Blue Hat (“chapéu azul”)**

É a perspectiva do pensamento que faz o gerenciamento de todo processo, visando assegurar a dimensão real de cada pensamento, e representa a reflexão. Administrará a reunião/pensamento/processamento. Tem a função de sistematizar e encerrar a reunião.

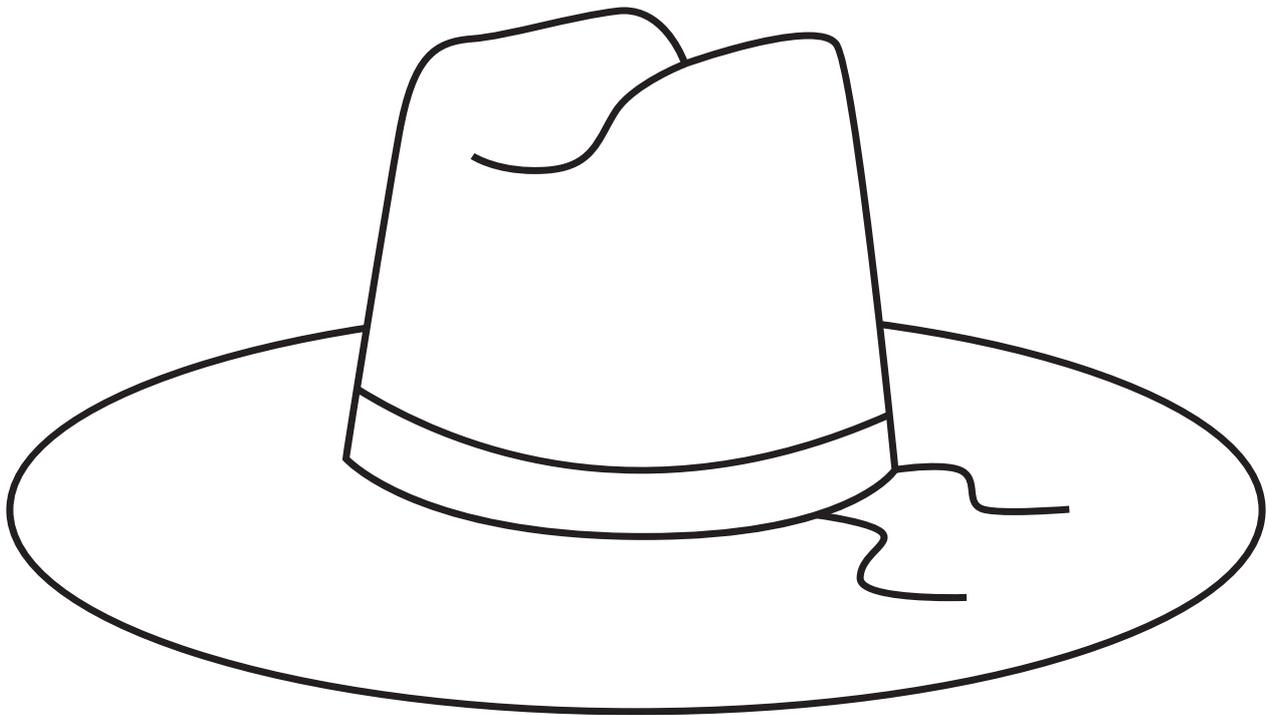
## Aplicações do Seis Chapéus Pensantes:

- . Para gerar novas ideias
- . Modelo para sessões/reuniões
- . Briefing/Brainstorming
- . Team Coaching
- . Encontrar novas soluções
- . Analisar cenários
- . Tomada de decisão

## Como aplicar?

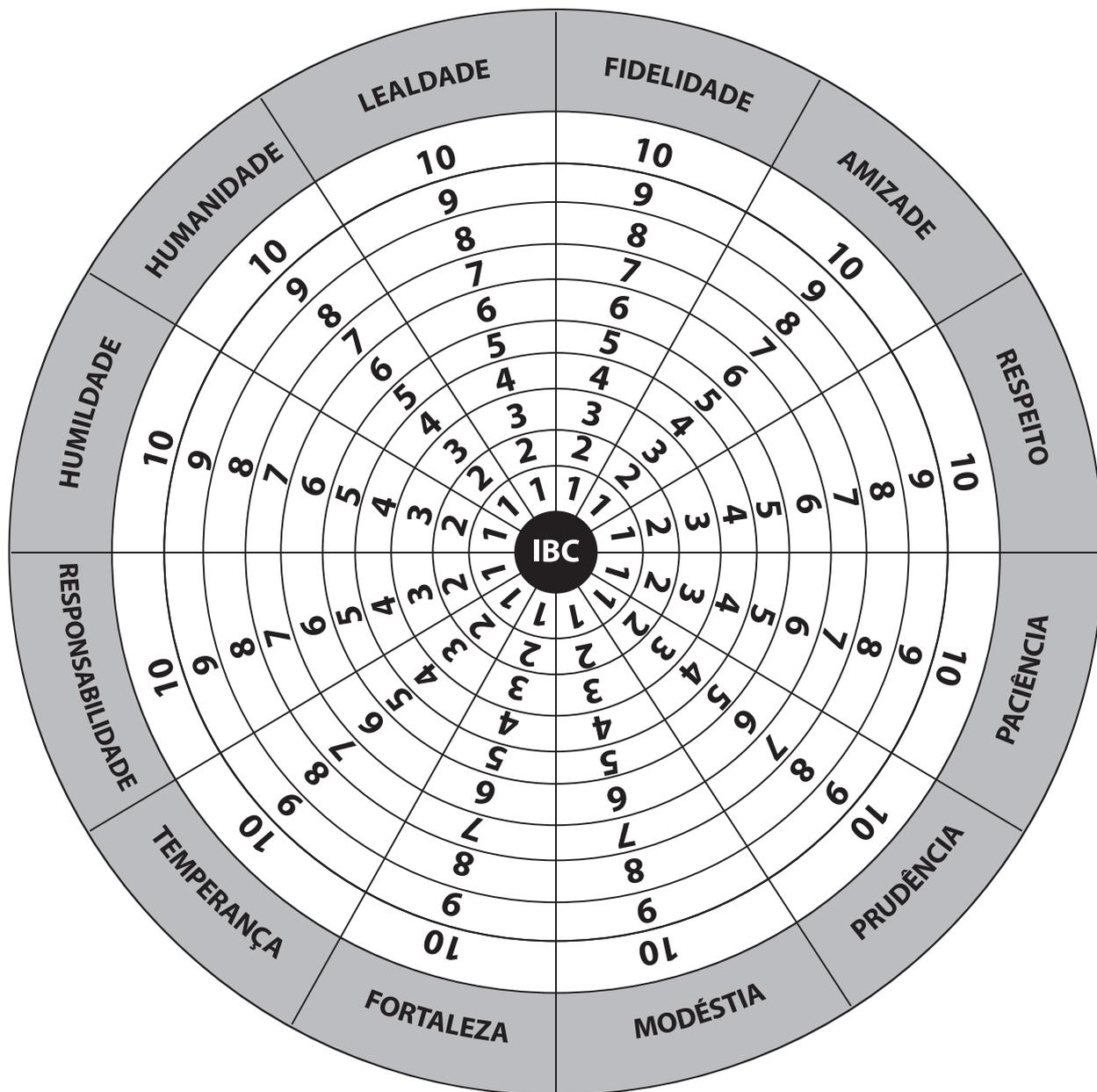
Explique ao seu Coachee a teoria dos seis chapéus, e vá desenvolvendo o diálogo com cada estilo de pensamento em questão.

## Utilize os chapéus impressos para facilitar o processo



# Roda que Mede as Grandezas do Homem - RPP©

por José Roberto Marques



---

## Definições da Roda que mede as Grandezas do Homem

“A grandeza do homem consiste em que ele é uma ponte e não um fim; o que nos pode agradar no homem é ele ser transição e queda.” - Friedrich Nietzsche

### Fidelidade

A fidelidade é a lealdade para com uma pessoa. A fidelidade é a virtude de cumprir e honrar uma promessa. Trata-se de um acordo que implica uma série de responsabilidades e que é suposto não ser violado por nenhuma das partes. Prometer é um compromisso, uma vez que se decide que é o que se vai fazer num futuro incerto. A pessoa fiel é aquela que cumpre com as suas promessas e que continua a ser leal mesmo com o passar do tempo e apesar das várias e eventuais circunstâncias. A fidelidade consiste, por outro lado, em seguir um projeto de vida que foi estabelecido a partir do ato da promessa.

### Amizade

Para Aristóteles existem três tipos de amizade: amizade baseada na utilidade, amizade centrada no prazer, a amizade ideal e perfeita. Atualmente estamos vivendo e conhecendo um novo conceito de “amizade” sendo estabelecida na humanidade. Precisamos reavaliar o nosso grau de relacionamentos, amizade e ou conhecidos, de forma que saibamos administrá-los e passemos a viver amizade como amizade e conhecido como conhecido.

### Respeito

O respeito é um valor que permite ao homem reconhecer, aceitar, apreciar e valorizar as qualidades do próximo e os seus direitos. É o reconhecimento do valor próprio e dos direitos dos indivíduos e da sociedade. O respeito se exprime para com a autoridade, como acontece com os alunos em relação aos professores ou ainda com os filhos em relação aos pais. Permite que a sociedade viva em paz, numa convivência saudável. Implica reconhecer em si e nos demais os direitos e as obrigações, daí é comum dizer: “Não faça aos outros aquilo que não gostaria que fizessem com você.”

### Paciência

A paciência permite fazer alusão à faculdade de saber esperar algo. A capacidade de fazer coisas minuciosas ou a perseverança necessária para concluir uma tarefa. A paciência está, sem dúvida, associada à calma ou à paz. Paciente é qualquer pessoa que sabe esperar e que seja capaz de levar as coisas com serenidade. O contrário é um indivíduo impaciente, que é ansioso e que quer sempre tudo de forma imediata.

### Prudência

É a virtude de agir de forma justa e ponderada. A noção de prudência relaciona-se com diversos valores. Comunicar numa linguagem clara e adequada faz parte da prudência, principalmente quando se trata de informar assuntos delicados ou más notícias. Por outro lado, a prudência implica o respeito pelos sentimentos e pela vida do próximo. Ser uma pessoa imprudente não só a colocar a sua própria vida em perigo como a dos

---

outros também. Ser prudente é ser precavido. Um homem que ganha um bom salário e que gasta todo o dinheiro em festas não age com prudência: se, no futuro, lhe surgir algum imprevisto financeiro, não terá como solucioná-lo. Contudo, poderia se tivesse sido mais cuidadoso ao poupar o dinheiro em vez de o desperdiçar em futilidades.

## **Modéstia**

A pessoa modesta respeita os limites do bom comportamento, reconhece que há limites para o que deve e o que consegue fazer. Sabe que há coisas que não tem o direito de fazer. Nós certamente nos sentimos atraídos aos que são modestos. “Nada é mais agradável do que a verdadeira modéstia”, escreveu o poeta inglês Joseph Addison. A modéstia não é uma tendência natural dos humanos. Temos de fazer esforço para desenvolver esta qualidade.

## **Fortaleza**

Trata-se, por exemplo, de um sinônimo de força ou vigor. A fortaleza é uma virtude que consiste em derrotar o medo e fugir do receio. A fortaleza é portanto uma postura de firmeza perante as dificuldades e de constância na busca do bem e da justiça.

## **Temperança**

A moderação é a temperança no comer, a sobriedade no beber, a castidade no prazer sexual. São aparentados com a temperança: a negação ou domínio de si mesmo, isto é, a vontade de não se deixar desviar do bem, nem sequer pelas mais violentas excitações do desejo.

## **Responsabilidade**

Quando você deixa de atribuir a algo ou a alguém a responsabilidade pelo modo como se sente, está tomando posse do seu poder pessoal. O poder pessoal faz com que você se mantenha como sujeito da ação em vez de apenas reagir às circunstâncias externas. Alguém com poder pessoal não espera que outra pessoa corresponda às suas expectativas, nem coloca a responsabilidade sobre seu bem estar nas mãos de quem quer que seja. Ela tem motivação própria.

## **Humildade**

A humildade é a virtude que consiste em conhecer as suas próprias limitações e fraquezas e agir de acordo com essa consciência. Pode-se dizer que a humildade é a ausência de altivez. Trata-se de uma característica própria das pessoas modestas, as quais não se sentem mais importantes ou melhores que ninguém apesar dos seus pequenos feitos (sucessos).

## Humanidade

É a condição ou qualidade de ser humano, significa benevolência. “Humanidade significa os princípios essenciais da espécie, tanto formais quanto materiais, não levando em conta os princípios individuais. A humanidade é aquilo em virtude do que o homem é homem; e em homem é homem não porque tem os princípios individuais, mas porque tem os princípios essenciais da espécie” (. Contra Gent., IV, 81).

## Lealdade

A lealdade é o cumprimento daquilo que exigem as leis da fidelidade e da honra. Um homem de bem deve ser leal a outras pessoas, a organizações (como a empresa para a qual trabalha) e à sua nação. A lealdade é uma virtude que se desenvolve conscientemente e que implica cumprir com um compromisso ainda que seja perante circunstâncias constantemente em mudanças ou adversas. Trata-se de uma obrigação que se tem para com o próximo. O contrário da lealdade é a traição, que supõe a violação de um compromisso expresso ou tácito. Os trabalhadores devem mostrar lealdade para com a sua empresa. Isto é especialmente importante no caso dos executivos que lidam com informação delicada relacionado com o negócio em questão.

## Negócios Inacabados

O que em sua vida ainda não está totalmente concluído? Quais são os fatos, aspectos, negócios que você considera como “inacabados, abertos, problemáticos, feridas mortais?”

Permita-se refletir sobre os vários períodos de sua vida e no seu tempo, do seu jeito e na sua velocidade, vá escrevendo memórias de tudo aquilo que ainda te incomoda e que você “sente” que deve **CONLUIR, ACABAR!** É uma oportunidade **EXTRAORDINÁRIA** em sua vida! Um Master Coach conclui todas as pendencias em sua vida e a hora é agora!


---


## Virtudes Essenciais para a Prática do Coaching

Adaptado de André Comte – Sponville por IBC



Das virtudes quase não se fala mais. Isso não significa que não precisemos mais delas, nem nos autoriza a renunciar a elas. É melhor ensinar as virtudes, dizia Spinoza, do que condenar os vícios. É melhor a alegria do que a tristeza, melhor a admiração do que o desprezo, melhor o exemplo do que a vergonha. Não se trata de dar lições de moral, mas de ajudar cada um a se tornar seu próprio mestre, como convém, e seu único juiz. Com que objetivo? Para ser mais humano, mais forte, mais doce.

Virtude é poder, é excelência, é exigência. As virtudes são nossos valores morais, mas encarnados, tanto quanto pudermos, mas

vivididos, mas em ato. Sempre singulares, como cada um de nós, sempre plurais, como as fraquezas que combatem e corrigem. Não há bem em si: o bem não existe, está por ser feito, é o que chamamos virtudes. Segue abaixo elencadas 18 virtudes essenciais para a prática do Coaching.

### 1 – A POLIDEZ

É a primeira virtude, e quem sabe, a origem de todas. É também a mais pobre, a mais superficial, a mais discutível. Diante da polidez, o importante, antes de mais nada, é não se deixar enganar. A polidez não é uma virtude e não poderia fazer as vezes de nenhuma. Por que dizer então que ela é a primeira, e talvez a origem de todas? É menos contraditório do que parece. A origem das virtudes não poderia ser uma, e talvez seja próprio da essência das virtudes a primeira delas não ser virtuosa.

Fala-se em primeira virtude segundo a ordem do tempo o recém-nascido não sabe o que é certo ou errado. A polidez é anterior a moral. O fato é que ser bem - educado é antes de tudo ser polido. Portanto, a polidez não é uma virtude, mas como que o simulacro que a imita (nos adultos) ou que a prepara (nas crianças). A polidez não é uma virtude, mas uma qualidade, e uma qualidade apenas formal. A polidez não é tudo é quase nada.

### 2 - A FIDELIDADE

O homem só é espírito pela memória, só é humano pela fidelidade. Guarde-se homem de se esquecer de se lembrar! O espírito fiel é o próprio espírito. A fidelidade não é um valor entre outros, uma virtude entre outras: ela é aquilo por que, para que há valores e virtudes. A fidelidade é virtude de memória, e a própria memória como virtude. A fidelidade não é nem versátil nem obstinada, e é nisso que é fiel. É a virtude do mesmo, pela qual o mesmo existe ou resiste.

---

## 3 – A PRUDÊNCIA

A prudência é a virtude mais esquecida talvez. A prudência tem algo de modesto ou de instrumental; ela se põe a serviço de fins que não são os seus e só se ocupa com as escolhas dos meios. Mas é isso que a torna insubstituível: nenhuma ação, nenhuma virtude em ato – poderia prescindir dela. A prudência não reina, mas governa. A prudência decide e a coragem provê. A prudência é a mais moderna das nossas virtudes, ou antes, aquela de nossas virtudes que a modernidade torna mais necessária.

## 4 – A TEMPERANÇA

A temperança pertence a arte de desfrutar, é um trabalho do desejo sobre si mesmo, do vivo sobre si mesmo. Ela não visa superar nossos limites mas respeitá-los. A temperança é uma regulação voluntária da pulsão de vida, uma afirmação sadia do nosso poder de existir. Ela não é um sentimento, é um poder, isto é uma virtude.

## 5 – A CORAGEM

Sem dúvida a coragem é a mais universalmente admirada das virtudes. A coragem é a virtude dos heróis; e quem não admira os heróis? A coragem só se torna uma virtude quando a serviço de outrem ou de uma causa geral e generosa. A coragem nada mais é que a vontade mais determinada e, diante do perigo ou do sofrimento, mais necessária.

Toda razão é universal; toda coragem, singular. Toda razão é anônima; toda coragem pessoal. É por isso, aliás, que é preciso coragem para pensar, às vezes, como é preciso para sofrer ou lutar, porque ninguém pode pensar, nem lutar e nem sofrer em nosso lugar. E porque a razão não basta, porque a verdade não basta, porque é necessário ainda superar em si tudo o que estremece ou resiste, tudo o que preferiria uma ilusão tranquilizadora ou uma mentira confortável. Daí o que chamamos de coragem intelectual, que é a recusa no pensamento, de ceder ao medo, a recusa de se submeter a outra coisa que não a verdade, à qual nada assusta ainda que ela fosse assustadora.

É também o que chamamos de lucidez, que é a coragem do verdadeiro, mas a que nenhuma verdade basta. Toda verdade é eterna; a coragem só tem sentido na finitude e na temporalidade – na duração. Não estamos certos que a coragem seja a virtude do começo, pelo menos que seja apenas isso, ou essencialmente isso: é preciso a mesma coragem, às vezes mais, para continuar ou manter. Em resumo, a coragem não se refere apenas ao futuro, ao medo, à ameaça; refere-se também ao presente, e sempre está ligada à vontade, muito mais do que a esperança.

## 6 - A JUSTIÇA

É a única virtude absolutamente boa. Todas as virtudes anteriormente mencionadas – coragem, temperança, prudência, por exemplo – podem ser utilizadas para o mal, e neste caso não seriam virtudes. A justiça é o horizonte de todas as virtudes e a lei de sua existência. Ela se situa no duplo respeito à legalidade e à igualdade entre os indivíduos. Mas se opõem estas duas, é preferível combater a legalidade, que pode ser injusta. A justiça só existe e só é um valor, inclusive, quando há justos para defendê-la. Ela não

dispensa, portanto, as demais virtudes, como a prudência, a coragem, a tolerância, etc. É como diz Aristóteles, a mais completa das virtudes. O que é um justo? É alguém que põe sua força a serviço do direito, e dos direitos, e que, decretando nele a igualdade de todo homem com todo outro, apesar das desigualdades de fato ou de talentos, que são inúmeras, instaura uma ordem que não existe, mas sem a qual nenhuma ordem poderia nos satisfazer.

## 7 - A GENEROSIDADE

Esta virtude só brilha por ser demasiadamente rara neste mundo onde impera o egoísmo. Ela é a primeira virtude que imita o amor, do qual se distingue por ser fruto da vontade, diferentemente deste. Nós amamos a ideia do amor, mas somos incapazes de amar, por isto procuramos ser generosos. Amar o amor é regozijar-se com a ideia de que o amor existe, ou existirá. Também é esforçar-se por fazê-lo advir. Isto é a própria generosidade: esforçar-se por amar e agir em consequência disso.

A generosidade nos eleva em direção aos outros, poderíamos dizer, e em direção a nós mesmos enquanto libertos de nosso pequeno eu. Notemos, para concluir, que a generosidade, como todas as virtudes, é plural, tanto em seu conteúdo como nos nomes que lhe prestamos ou que servem para designá-la. Somada a coragem, pode ser heroísmo. Somada a justiça, faz-se equidade. Somada a compaixão, torna-se benevolência. Somada a misericórdia, vira indulgência. Mas seu mais belo nome é seu segredo, que todos conhecem: somada a doçura, ela se chama bondade.

## 8 - A COMPAIXÃO

A compaixão é a simpatia na dor ou na tristeza do outro. Não significa aprovar e compartilhar as razões de quem sofre, mas simplesmente se recusar a ver outro sofrer. Podemos sentir compaixão até pelos animais, o que é a única prova clara da superioridade humana em relação ao restante da natureza. Ela é uma virtude que nos leva ao amor, embora ainda não o seja. Deve ser cultivada exatamente por isso.

## 9 - A MISERICÓRDIA

Esta é a virtude do perdão. Não significa esquecer o mal que nos foi feito, o que a prudência impede, mas cessar de odiar. Ela compreende que se o outro é mau, está enganado ou dominado por paixões. Devemos nos recusar a compartilhar do ódio que o outro sente, evitar somar egoísmo ao seu egoísmo e cólera à sua violência. Por fim, devemos aprender a perdoar a nós mesmos, que muitas vezes nos odiamos e precisamos cessar de nos odiar.

## 10 - A GRATIDÃO

Ser grato é retribuir um prazer com alegria, compartilhar. A gratidão ensina que há uma humildade alegre ou uma alegria humilde, que sabe que sua causa está em outro, do qual é devedora. Pode ser um amigo, um desconhecido, Deus, o mundo, o importante é agradecer, pois agradecer é bom, regozijar-se com o regozijo alheio. A gratidão realiza um trabalho de luto, porque tudo passa, mas fica a sensação de que o que foi vivido foi bom e sua memória deve ser honrada.

## 11 - A HUMILDADE

A humildade é tão humilde que até duvida que seja uma virtude. Ela combate o narcisismo, o tamanho excessivo do eu e suas ilusões. Ser humilde é amar a verdade mais que a si mesmo. Mas a humildade, a mais religiosa das virtudes, é contraditória. Pode levar ao ateísmo, exatamente porque não consegue conceber como um eu tão cheio de falhas possa ter sido criado por um ente divino.

## 12 - A SIMPLICIDADE

Ser simples não é fácil. A complicação é fartamente usada para esconder a pobreza de uma asserção. Esta virtude também combate o narcisismo, pois requer o esquecimento de si, deste ego vaidoso, que interfere e torna qualquer coisa nebulosa e complicada. Toda época tem seus sofistas e sua escolástica. Nenhuma outra virtude persiste se não é simples.

## 13 - A TOLERÂNCIA

Ser tolerante não é tolerar tudo. Uma tolerância universal seria moralmente condenável e contraditória. Voltaire diz que devemos tolerar-nos mutuamente, porque somos todos fracos, inconsequentes, sujeitos à mutabilidade, ao erro. Contudo, a intolerância só deve ser admitida enquanto ela não puder ter em mãos os instrumentos capazes de destruir o regime de tolerância que a permite.

## 14 - A PUREZA

Existe coisa mais evidente do que a pureza? E coisa mais difícil de descrever em palavras? Todas as religiões a reconhecem e a impõem em seus sacramentos. Impuro é tudo o que se faz de má vontade. A pessoa pura é aquela que pode contemplar tanto o puro quanto o impuro sem se envergonhar, pois para ela tudo é puro. O impuro não; a maldade no coração fá-lo ver maldade em tudo o que o rodeia. Ser puro é amar desinteressadamente.

## 15 - A DOÇURA

Eis uma virtude feminina. É a força da graça, da beleza, do sorriso. Mansa e tranquila, ela é passiva, cheia de submissão e aceitação. Qual sabedoria não deve ser assim? Se a vida fosse apenas dominada pela virilidade masculina seria triste e estúpida. Obviamente, quando se diz que ela é uma virtude feminina não se quer dizer que seja exclusiva das mulheres. Existem muitos homens doces e mulheres viris.

## 16 - A BOA-FÉ

Esta palavra rege nossas relações com a verdade. Confunde-se com sinceridade. É a conformidade dos atos e palavras com nossa vida interior. Não é dizer sempre a verdade, pois podemos nos enganar, mas dizer a verdade em que cremos. Também podemos nos encontrar em situação em que a prudência impede que a pronunciemos. Mas ainda que se cale sobre ela, os atos devem confirmar a verdade em que se crê, como, por exemplo, mentir para salvar a vida de um inocente.

---

## 17 - O HUMOR

Buscar um sentido para a vida é querer algo ilusório. Diante disso, duas atitudes são possíveis: sentar e chorar ou apelar para o humor, que nada mais é do que uma desilusão alegre. Nele rimos de nossa pobre condição no mundo. Mas cabe distinguir o humor da ironia. Esta é seriedade, zomba e vê ridículo nos outros, naquilo que odeia, enquanto o humor é aquele que ri de si mesmo, daquilo que mais ama. O humor é um meio-termo equívoco entre a seriedade e a frivolidade. Vê o que há de frívolo na seriedade e de sério na frivolidade.

## 18 - O AMOR

Ninguém manda no amor. Pelo contrário, é este sentimento que comanda tudo. E ainda que não exista, o amor comanda pela própria ausência. Ele é tão essencial para a humanidade que esta criou a moral, que nada mais é que seu simulacro. Qual é, em essência, o mandamento da moral? Aja como se amasse. Porém é necessário, antes de abordar o amor como virtude esclarecer os diversos sentidos desta palavra, tão equívoca nos dias de hoje.

O amor Eros: O amor erótico é o amor como falta, como desejo. Em si, ele é contraditório, pois sua realização significa sua extinção. Toda relação baseada neste amor, portanto, está fadada ao fracasso ou à morte, como o demonstram as tragédias românticas. Não há amor feliz, e essa falta de felicidade é o próprio amor. “Como eu seria feliz se ela me amasse”, disse ele, “se fosse minha!” Mas, se fosse feliz, não a amaria mais, ou não seria mais o mesmo amor. Eros é um Deus violento, ciumento e egoísta. Mas depois que se sacia, ele se acalma e, por fim, se entedia.

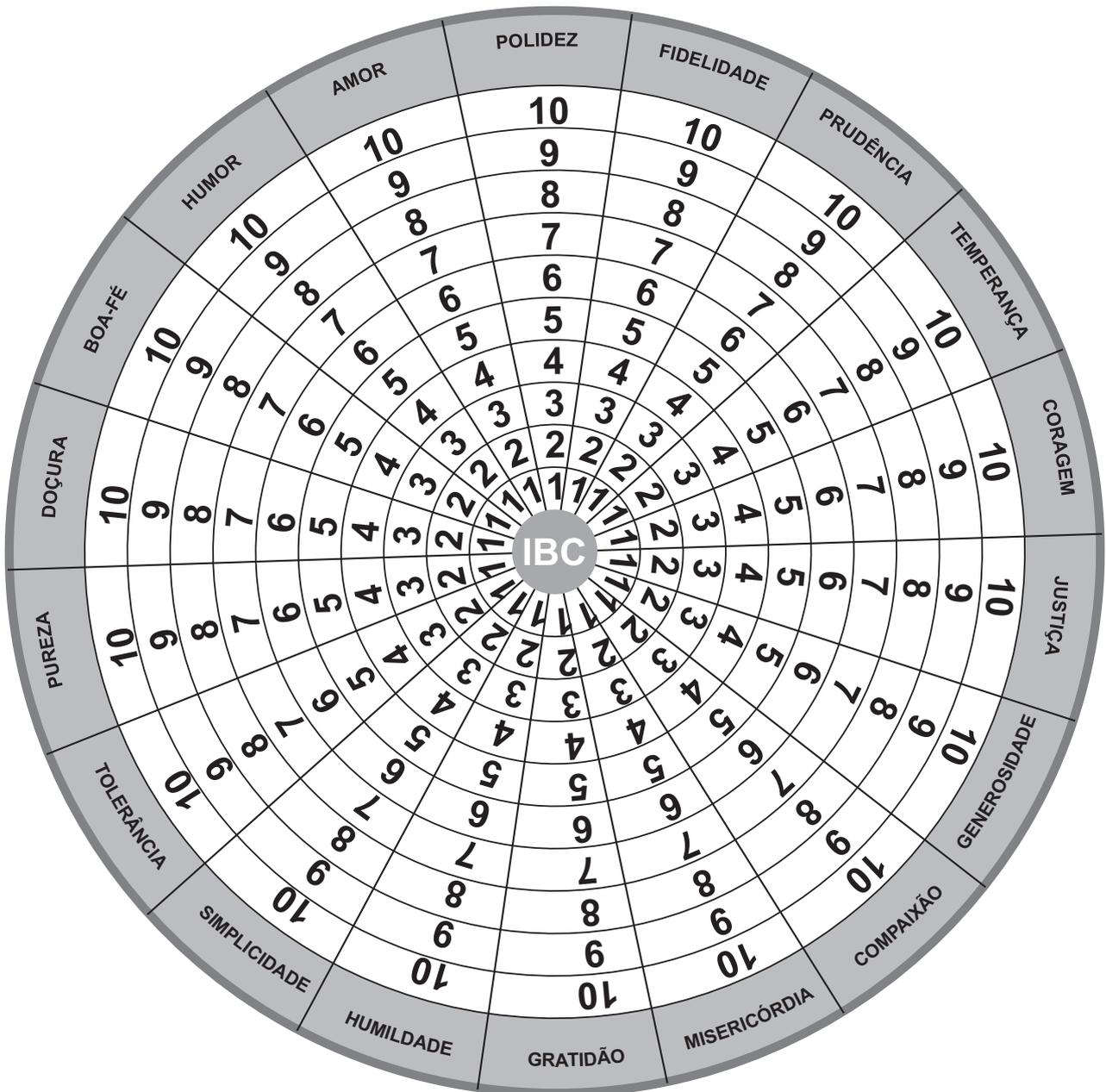
O amor Philia: Mas nem todo amor é falta ou desejo. Existe o amor que é pura alegria, como aquele que temos pelos amigos e pelos filhos. Ele nos deixa feliz exatamente porque é uma gratidão pela existência daquele que nos dá prazer. Os casais só podem perdurar na felicidade após o amor erótico se passarem para este outro tipo de amor. Entre as pessoas que se amam se vive em plena liberdade e não é necessária a existência da moral. Não é necessária a coragem da mãe para defender o filho, não é necessária a tolerância com o amigo bêbado, nem qualquer outra virtude. O amor substitui a todas, naturalmente.

O amor Ágape: Contudo, o amor philia é restrito àquelas pessoas que nos agradam, que nos rodeiam, e por isso alcança um número muito restrito de pessoas. E as pessoas que nos são indiferentes? E as pessoas que detestamos? Não é possível amá-las como mandou Jesus? O amor ágape é um amor criador. Ele pega um objeto desprezível e lhe cria um valor. Este amor é possível mesmo para os que, como nós, são ateus. O autor justifica: “Como não amar, ao menos um pouco, quem se parece conosco, quem vive como nós, quem vai morrer como nós? Todos irmãos diante da vida, mesmo que opostos, mesmo que inimigos, todos irmãos diante da morte: a caridade seria como que uma fraternidade de mortais, e decerto isso não é pouco”.

Amar, dizia Alain, é encontrar sua riqueza fora de si. É por isso que o amor é pobre, sempre, e a única riqueza.

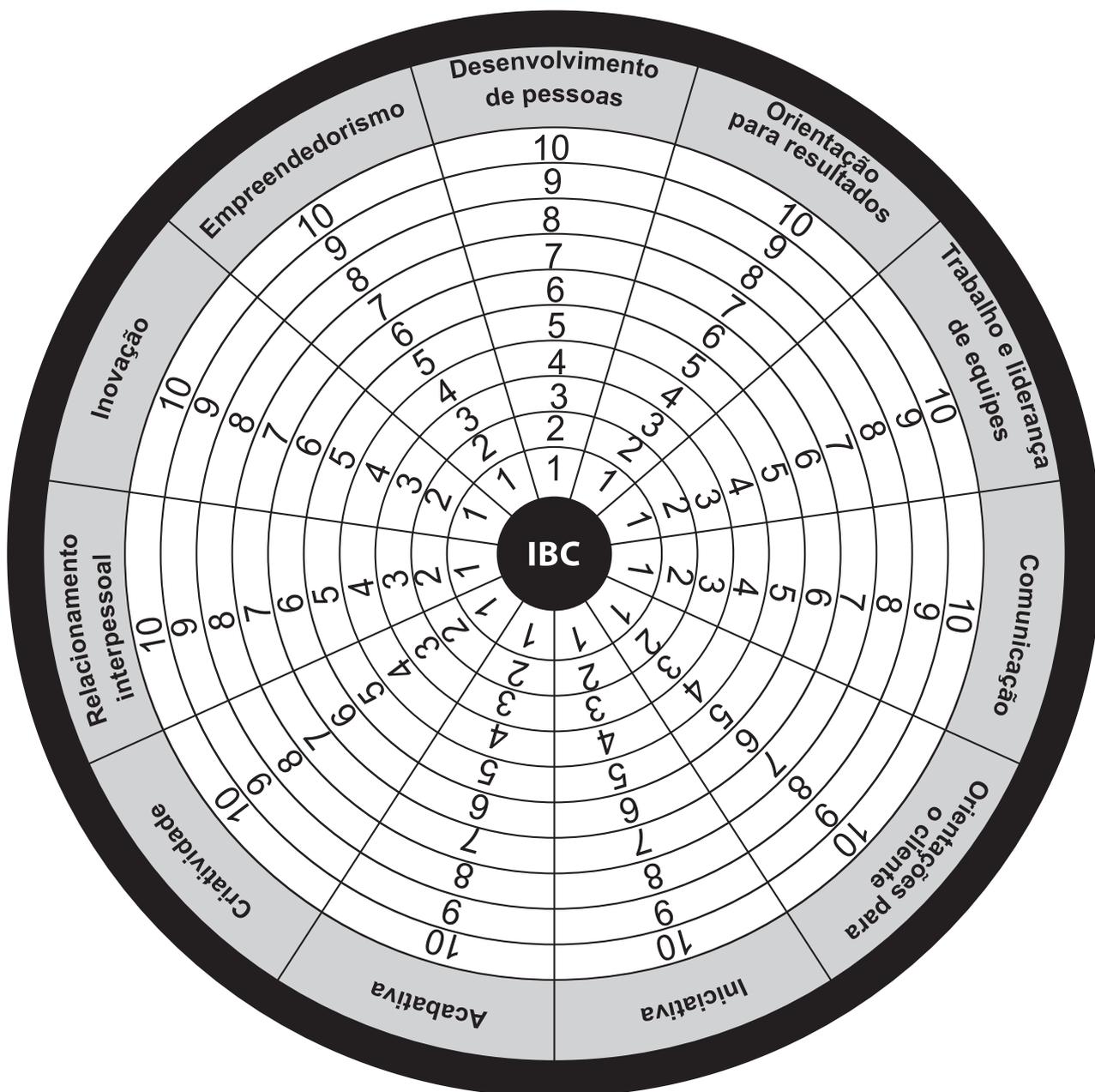
**TODO SER HUMANO PRECISA SER ESCUTADO,  
RESPEITADO, AMADO E PERDOADO.**

**Roda das Virtudes Essenciais do Coaching (RPP©)**



## Roda das Competências - RPP©

Mensurando suas Habilidades Profissionais - Por IBC



## Identificando Fase da Vida - RPP©

Qual o momento da Vida do seu Coachee?

**OBJETIVO:** Identificar o momentum de vida do seu coachee, para trabalhar adequadamente com ele.

1. Ao acordar de manhã, você se sente disposto ou indisposto?

---

---

---

---

---

2. Você tem planos, metas e objetivos estabelecidos para sua vida?

---

---

---

---

---

3. Você busca agir para alcançar esses objetivos?

---

---

---

---

---

4. Você se sente cansado frequentemente no dia-a-dia?

---

---

---

---

---

5. Você acredita que atualmente sua performance está positiva ou negativa?

---

---

---

---

---

6. De 0 a 10 o quanto sua performance pode melhorar?

---

---

---

---

---



## Definição de Metas



Esse questionário deve ser respondido pelo Cliente. Deve haver um questionário para cada meta escolhida para o trabalho.

1. Defina sua meta.

---

---

---

---

2. Ela está expressa em termos positivos? Procure criar uma representação da meta concretizada, como imagem, som, pessoas envolvidas, cheiro, e alguma palavra que possa traduzi-la, e faça sentido para você. *(Fale do que se quer ao invés de falar do que não se quer?)*

---

---

---

---

3. Sua realização depende somente de você? Não é possível formular metas para outras pessoas. Por exemplo: querer que o meu marido pare de fumar. A meta tem prazo para ser concluída? Qual é o prazo?

---

---

---

---

4. Como você vai saber que está se aproximando da meta? Quais os sinais que irá perceber?

---

---

---

---



---

## Definição de Visão Pessoal (Senge 189)

*Uma declaração de visão é uma declaração de esperança,  
e se não temos esperança é difícil criar a visão.*

Peter Block

Indução: “procure recordar de uma imagem ou memória que lhe seja significativa, uma memória evocativa de um acontecimento significativo: qualquer instante em que você sentiu que algo especial estava acontecendo. Feche os olhos por um momento e tente ficar com essa imagem.”

### Visualizando o futuro

“Imagine-se alcançando um resultado em sua vida que você deseja profundamente. (Dar exemplo conforme o objetivo da pessoa). Ignore a aparência do “possível” ou “impossível” dessa visão. Imagine-se aceitando na sua vida, a completa manifestação desse resultado. Escreva o que você imaginou como se estivesse acontecendo no tempo presente, como se estivesse acontecendo agora.” Como é essa imagem? Que sensação isso lhe traz? Quais palavras você usaria para descrevê-las.

### Indagando sobre sua visão de futuro

Você conseguiu articular uma visão que é próxima do que você realmente quer? Por que não?

Suspenda suas dúvidas, preocupações, temores acerca dos limites do seu futuro. Responda como se a vida pudesse corresponder aos seus desejos mais profundos. O que aconteceria então?

Deseje à partir de você mesmo e não daquilo que os outros desejam para você. Inclua na sua visão as pessoas que você realmente quer por perto.

Dê a esta reflexão o tempo necessário para definir o que realmente você quer. Não se subestime a si próprio, imagine-se merecedor de recompensas ou imagine as recompensas que você desejaria se efetivamente as merecesse.

Nesse exercício você pode criar uma nova visão do que quer. Uma visão é algo que você cria continua a recriar ao longo da sua vida.

Se você está com medo de perder o controle e a segurança da estrutura atual da sua vida, defina os limites claros da sua visão, evitando assim, boicotes.

Achar que não sabe o que quer poder ser uma forma cruel de expressar sua desesperança no futuro, relutando em assumir responsabilidades pôr a organização de sua própria vida.

Se você acha que sua visão é incompatível com seu trabalho atual, convém testar essa percepção para ver se seus colegas ou empresa compartilham desta percepção.

---

Quando abordadas diretamente as organizações tendem a ser bem mais receptivas às nossas metas e interesses do que nossos temores nos levam a esperar.

## Descrevendo os componentes da sua visão pessoal

Responda às perguntas abaixo usando o tempo presente, como se estivesse acontecendo agora.

Indução: “Imagine-se alcançando os resultados que você deseja profundamente em sua vida. Quais seriam eles? Qual a sensação que eles lhe dão? Que palavras você usaria para descrevê-los?”

**1. Auto Imagem:** Se você fosse exatamente o tipo de pessoa que deseja ser, quais seriam suas qualidades?

---

---

---

**2. Tangíveis:** Que coisas materiais você gostaria de ter?

---

---

---

**3. Lar:** Qual é seu ambiente de moradia ideal?

---

---

---

**4. Saúde:** Qual é o seu desejo em termos de saúde, aptidão física, atletismo ou qualquer coisa a ver com o seu corpo?

---

---

---

**5. Relações:** Que tipo de relacionamentos você gostaria de ter com seus amigos?

---

---

---

**6. Trabalho:** Qual a sua situação ideal em termos de profissão ou vocação? Que impacto você gostaria que seus esforços tivessem?

---

---

---

7. **Projetos pessoais:** O que você gostaria de criar como aprendizado individual, viagens, leituras, etc.?

---



---



---

8. **Comunidade:** Qual é a visão para a sociedade em que você vive? Descreva esse propósito?

---



---



---

9. **Outros:** O que mais em qualquer outra área da vida você gostaria de criar?

---



---



---

10. **Propósito de vida:** Imagine que sua vida tem um propósito único – que se realiza através do que você faz, das suas relações e do modo como você vive. Descreva esse propósito.

---



---



---

**Expandindo e esclarecendo sua visão**

Examine cada um dos componentes da sua visão que você acabou de descrever e faça as seguintes perguntas com relação à cada um deles. Assim você vai ter clareza do quais componentes não passam na sua visão, ou passam condicionalmente.

Se você pudesse tê-lo agora, você o aceitaria?

---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---



---

Supondo que você o tenha agora, o que isso lhe proporciona? (Descobrir os por quês, as motivações mais profundas do seu desejo, o que deseja profundamente).

Componente	Se eu pudesse tê-lo agora, eu o aceitaria?	O que isso me proporciona até chegar à motivação primária
Auto Imagem		
Tangíveis		
Lar		
Saúde		
Relações		
Trabalho		
Projeções Pessoais		
Comunidade		
Outros		
Propósito de vida		

**Constatações**

Depois de toda essa reflexão que constatações você faz a respeito de sua visão de futuro? Que coisas estão diretamente relacionadas? Que aspectos se repetem?

Use isto para criar sua declaração da sua visão pessoal.

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Matriz da Gestão da Mudança

		<b>F A Ç O</b>	
<b>G O S T O</b>	<p><b>1. Manter, Melhorar</b>  <b>Ex:</b> Fazer compras no shopping.</p>	<p><b>2. Transformar, Eliminar</b>  <b>Ex:</b> Assistir futebol com o marido.</p>	<b>N Ã O G O S T O</b>
	<p><b>3. Realçar</b>  <b>Ex:</b> O que te impede de fazer o que você gosta e por que não está fazendo?</p>	<p><b>4. Eliminar, Resignificar, Deveria Fazer</b>  <b>Ex:</b> Exercícios físicos regulares.</p>	
		<b>N Ã O F A Ç O</b>	

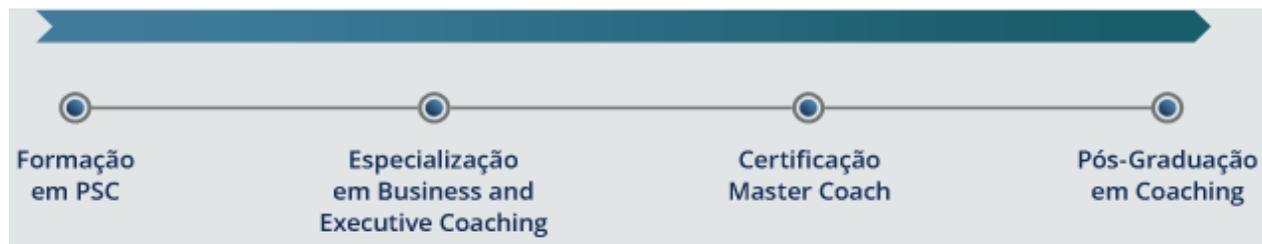
---

## Referências Bibliográficas de Coaching e Gestão Pessoal

- MARQUES, J.R; CARLI, E. Coaching de Carreira, São Paulo: Ser Mais, 2014.
- MARQUES, J.R. Leader Coach - Coaching como filosofia de liderança, São Paulo: Ser Mais, 2014.
- ISERT, BERND A Linguagem da Mudança, Editora Qualitymark, 2004.
- SOUZA, P.R.M. Nova Visão do Coaching na Gestão de Competências, Qualitymark, 2009.
- ROCHA, M.S; DI BIASE F. Ciência, Espiritualidade e Cura, - Editora Qualitymark
- MERLEVEDE, P; BRIDOUX, D. Dominando o Mentoring e o Coaching, Qualitymark, 2008.
- WOLK. L. Coaching - A Arte de Soprar Brasas, Qualitymark, 2008.
- DILTS, R. From Coach to Awakener, Meta Publications.
- VILAS S. Becoming a Coach, Coach U Press.
- WILBER, K A Brief History of Everything, Ken Wilber.
- WILBER, K Boomerite, Editora Madras.
- WILBER, K Espiritualidade Integral, Editora Aleph.
- MCNAB, P Towards an Integral Vision, Trafford Publishing.
- TOLLE, E. Novo mundo, o despertar de uma nova consciência, Sextante, 2007.
- TOLLE, E. O Poder do Agora, Sextante, 2005.
- TOLLE, E. Praticando o Poder do Agora, Editora Sextante.
- TOLLE, E. O Despertar de uma Nova Consciência, Editora Sextante.
- DI STÉFANO R. O Líder Coach, Editora Qualitymark.
- PNL: A Nova Tecnologia do Sucesso.
- COVEY, S. Principle Centered Leadership, Fireside.
- CHANG, R. The Passion Plan, Jossey Bass Publishers.
- LEIDER, R.J. The Power of Purpose, Berret Kochler Publishers.
- ADRIENNE, C. The Purpose of Your Life, Eagle Brook.
- THOMPSON, M.; EMERY S.; PORRAS J. Success Built to Last, Plume.
- Hoffman B. O Desvendar do Amor - Processo Hoffman da Quadrinidade, Editora Cultrix.
- CSIKSZENTMIHALYI, M. A Teoria do Fluxo, Rocco, 1990.
- MORENO, J. L. Psicodrama. São Paulo: Editora Cultrix, 1975.
- MORENO, J. L. Fundamentos do Psicodrama. São Paulo: Summus, 1983.
- MORENO, J. L. Psicoterapia de Grupo e Psicodrama. Campinas: Editora Livro Plena, 1999.
- SILVA, M. J. P. Comunicação tem remédio: a comunicação nas relações interpessoais em saúde, Loyola, 2011.
- SHERVINTON, M. Coaching Integral, Qualitymark, 2005. O'CONNOR, J; LAGES, A. Coaching com PNL, Qualitymark.
- O'CONNOR, J. Manual de PNL, Qualitymark, 2009.
- SELIGMAN, M. Felicidade Autêntica, Objetiva, 2009.
- WHITMORE, J. Coaching para Performance, Qualitymark, 2006.
- WILBER, K. Uma Teoria de Tudo, Cultrix, 2003.
- BARBOSA, C. Tríade do Tempo, Sextante, 2011. WILBER, K. Psicologia Integral, Cultrix, 2002.
- BARBOSA J; Alaiz V. Pensar avaliação, melhorar a aprendizagem, Lisboa: 1994.
- COVEY, S. Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes, Best Seller, 1989.
- COVEY, S. O 8º Hábito, Campus, 2005.
- DESLAURIES, P. Zona de Alta Frequência - As Seis Características dos Grupos Altamente Eficientes, Best Seller.
- DINSMORE, P.C; SOARES M.C. Coaching Prático, Qualitymark, 2007.
- GILLIGAN, S. A Coragem de Amar, Belo Horizonte: Caminhos, 2001.
- LOSIER, M. J. A Lei da Conexão, Ediouro, 2010.

## Conheça nossa Pós – Graduação em Gestão de Pessoas com Coaching

Nossos treinamentos juntos integram a nossa Pós – Graduação, ao mesmo tempo em que você faz os treinamentos e formações em *Coaching* você também está cursando a Pós – Graduação, os treinamentos são parte integrante da estrutura curricular do programa de pós, com os programas (PSC, BEC & *Master Coach*) você poderá cursar o módulo final de Gestão de Pessoas, obtendo a especialização Gestão de Pessoas com *Coaching*/Pós – Graduação Lato Sensu totalmente reconhecida pelo MEC.



### Programa de Formação e Certificação Internacional Profissional & Self Coaching – PSC

Esse é o primeiro curso de *Coaching* para transformar pessoas em *Coaches* Profissionais. Nesse treinamento você vai ser habilitado, treinado e certificado para atuar como *Coach* Profissional junto a pessoas, empresas e organizações.

### Programa de Especialização e Certificação Internacional Business and Executive Coaching – BEC

Esse treinamento é uma especialização para *Coaches* formados pelo Instituto Brasileiro de *Coaching*.

Nesse treinamento você vai entrar em contato com modernas técnicas, metodologias e modelos de atuação para alavancar resultados ainda mais positivos junto a executivos, lideranças, empresas e organizações. Para realizar esse treinamento é necessário ter concluído o *Professional & Self Coaching* – PSC.

### Certificação Internacional – Master Coach

Esse treinamento é formatado para *Business and Executives Coaches* formados pelo Instituto Brasileiro de *Coaching*. Nesse treinamento você vai entrar em contato com o que há de mais avançado em termos de desenvolvimento humano e fortalecer sua identidade como *Coach* desenvolvendo uma metodologia própria. Para realizar esse treinamento é necessário ter concluído os cursos *Professional & Self Coaching* – PSC e *Business and Executive Coaching* – BEC.

### Pós-Graduação em Gestão de Pessoas com Coaching

A Pós – Graduação em Gestão de Pessoas com *Coaching* é a somatória da conclusão dos cursos: *Professional & Self Coaching*, *Business and Executive Coaching* e *Master Coach*. Após a conclusão desses programas você poderá obter seu diploma de Pós – Graduação em Gestão de Pessoas com *Coaching* realizando o módulo obrigatório de disciplinas comuns e obrigatórias em Gestão de Pessoas e Desenvolvimento do Trabalho Final (Monografia).

## Conheça a Psicologia Positiva

Este novo treinamento tem o objetivo de aliar a **excelência das formações do IBC**, à qualidade do rico embasamento teórico proporcionado pela Psicologia Positiva. **Trata-se de um conteúdo diferenciado e exclusivo**, que atuará de acordo com as exigências para o desenvolvimento pessoal e profissional, garantindo-lhe uma preparação prática, dinâmica e eficiente.

É a união da mais moderna vertente da psicologia com o processo mais eficaz de desenvolvimento humano. A Psicologia Positiva surgiu na última década do século XX, com o intuito de abrir novas perspectivas para a investigação e intervenção na psicologia, apreciando o potencial do ser humano e seus traços positivos.

Essa nova e exclusiva formação é realizada em oito dias consecutivos, em sistema de imersão, o que permite uma maior e mais rápida absorção dos conteúdos ministrados, e maior interação com os facilitadores e demais treinandos. São 150 horas, sendo 120 horas de atividades presenciais, mais 30 horas de atividades complementares.

A formação em Psicologia Positiva, ministrada pelo IBC tem como objetivo oferecer aos alunos os mais modernos conceitos, ferramentas e técnicas de compreensão, gestão e desenvolvimento de pessoas, através de uma visão multifocal, através da Psicologia Positiva, desenvolvida por Martin Seligman.

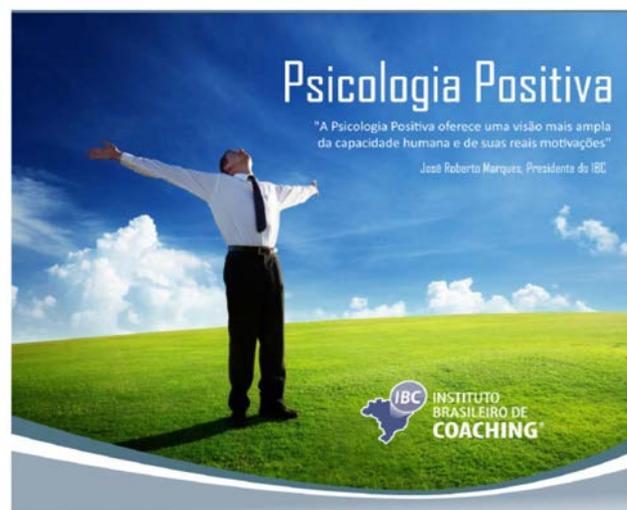
### Alguns benefícios:

- Ampliar e aprimorar conhecimentos em Psicologia Positiva e *Coaching*;
- Criar novas perspectivas;
- Transformar a maneira de como nos comportamos diante de nossas experiências, sendo elas positivas ou não.
- Oferecer conhecimentos, técnicas e ferramentas para potencializar seus resultados pessoais e profissionais, sejam eles como *coach*, gestor, psicólogo etc;
- Valorização do Ser Humano, seu potencial, assim como sua motivação e capacidades individuais;
- Compreensão positiva de eventos psicológicos;

Ao realizar esta especialização você estará munido de conhecimentos mais aprofundados sobre a Psicologia Positiva, unidos às técnicas mais eficazes e atuais do *Coaching*.

**\*Não existe pré-requisito para realizar a Formação em Psicologia Positiva.**

A formação em Psicologia Positiva, junto ao Professional and Self *Coaching* - PSC, *Coaching* Ericksoniano e Master *Coach*, fazem parte da grade da pós-graduação em Psicologia Positiva e *Coaching*.

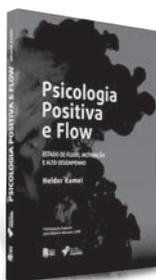


## Editora IBC

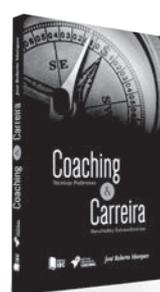
A Editora IBC nasceu da vontade do Master Coach Senior & Trainer José Roberto Marques, presidente do IBC, de compartilhar seus conhecimentos em Desenvolvimento Humano, Gestão de Pessoas e, é claro, em Coaching. José Roberto viu na publicação de suas obras e artigos uma maneira de um maior número de pessoas terem acesso ao Coaching e ao desenvolvimento humano.



*Coaching  
Desenvolvendo pessoas e  
Acelerando Resultados*



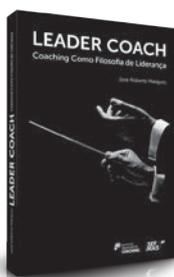
*Psicologia Positiva e Flow  
Estado de Fluxo, Motivação e  
Alto Desempenho*



*Coaching e Carreira  
Técnicas Poderosas e  
Resultados Extraordinários*



*O Poder do Coaching  
Ferramentas, Foco e  
Resultados*



*Leader Coach  
Coaching Como Filosofia de  
Liderança*



*Os Segredos do Coaching  
Escrito por Master  
Coaches Senior*

O IBC oferece mais um diferencial a seus Coaches, abrindo uma oportunidade para que eles publiquem suas obras, com todo respaldo e credibilidade do IBC. Como publicar seus livros:

- **Como Coautor:** publicando artigos para compor as obras da Editora IBC;
- **Como autor junto a José Roberto:** em parceria com o Master Coach Senior & Trainer, unirão seus conhecimentos e juntos publicarão um fantástica obra;
- Você produzirá todo o conteúdo da obra, e a equipe do IBC, sob coordenação de José Roberto Marques, conduzirá os processos editoriais.

**Quer fazer parte da Editora IBC?**

[www.editoraibc.com.br](http://www.editoraibc.com.br) / [atendimento@editoraibc.com.br](mailto:atendimento@editoraibc.com.br)