

30/11/15 17h23 - Atualizado em 30/11/15 19h28

Como o Coaching pode ajudar a mudar seus hábitos?

Redação | redacao@radioculturadeleme.com.br

Hábitos são comportamentos realizados repetidamente em nosso cotidiano, passando a ficar até mesmo despercebidos. Nesse sentido, passamos a realizá-los em modo automático, ou seja, não pensamos para fazê-los, pois os mesmos já estão internalizados em nosso inconsciente, criando nossa rotina e estilo de vida.

Eles possuem o poder de determinar toda a nossa trajetória de vida, pois são responsáveis por concretizar metas e objetivos, quando são construtivos, ou afastá-los cada vez que os colocamos em prática, sendo estes naturalmente destrutivos.

Os hábitos são criados a partir de nossas crenças e pensamentos, que influenciam nossas tomadas de decisões, e, por conseguinte, define nosso comportamento. Basicamente, o modo como agimos e reagimos a cada circunstância é regido por nosso cognitivo consciente e inconsciente.

Deste modo, compreendemos que ao trabalharmos o equilíbrio de nossa mente, impactaremos diretamente nossos hábitos, ações e mais amplamente, nosso destino. Temos, portanto, o poder de mudar quem somos para o que desejamos ser, criando o universo ideal para conquistar o que almejamos e merecemos.

Você pode despertar a melhor versão de si mesmo potencializando os bons hábitos e aprimorando ou mesmo eliminando os hábitos limitantes, que te impedem de atingir suas metas e objetivos, seja na vida pessoal ou profissional.

O Impacto do Coaching na mudança de hábitos

O autoconhecimento é o único caminho para gerar mudanças e transformações em todas as áreas da vida, nesse âmbito, você pode e deve contar com o – Coaching – mais poderoso e eficaz recurso de desenvolvimento humano da atualidade.

O que é Coaching?

Coaching é um método pautado em diversas ciências como Princípios da Psicologia, Filosofia, Sociologia, Ferramentas de Administração, Conceitos de Gestão de Pessoas, Premissas da Programação Neurolinguística – PNL, Neurociência, Neuroplasticidade, entre diversas outros.

O objetivo é promover aceleração e maximização de resultados através do despertar do potencial infinito que todos nós possuímos, ou seja, desfrutando plenamente de suas capacidades, competências e talentos.

Conte com o Coaching para sair da zona de (des)conforto e mudar de vez!

A metodologia Coaching aplicada nas formações do Instituto Brasileiro de Coaching – IBC trata de um processo investigativo aplicado através de Perguntas Poderosas que convidam o Coachee (cliente) a se conectar com sua essência, se descobrindo e se autoconhecendo amplamente.

O resultado é a compreensão clara de suas crenças e valores desenvolvidos a partir de determinados acontecimentos. As experiências vivenciadas por um indivíduo moldam a forma como ele enxerga o mundo, e conseqüentemente, como lida com as pessoas, situações e consigo mesmo.

Após este processo de autoconhecimento, o Coach (profissional) parte para o plano de ação, auxiliando o Coachee a identificar as necessidades a serem respondidas através da melhoria de hábitos, bem como, as atividades e tarefas para colocá-los em prática.

Para gerar mudanças, sejam elas singelas ou grandiosas, requer comprometimento, motivação, foco e persistência. Nesse período de transformação, o Coach será o maior parceiro do Coachee, oferecendo apoio e encorajando-o. Lembrando que, o processo é do coachee, portanto, ele é quem deve conduzi-lo.

“Insanidade é continuar fazendo sempre a mesma coisa e esperar resultados diferentes” – Albert Einstein.