Tudo Sobre Coaching

INSTITUTO BRASILEIRO DE COACHING

ISO 9001
ABNT NBR

SUMÁRIO

1. História do Coaching 4
2. Como Funciona 7
3. Alguns Nichos de Coaching 10
4. Crenças e Valores 12
5. Estrutura de uma Sessão de Coaching 16
6. Como Começar? 20
7. Tipos de Pessoas que Buscam o Processo de Coaching 24
8. Benefícios Pessoais, Profissionais e Empresariais 29
9. Ferramentas 34
10. Bônus 38

3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

Apresentação

Olá Ser de Luz,

É com muita satisfação que disponibilizamos o E-book Tudo Sobre Coaching, um guia prático de iniciação ao Coaching para você. Nele compartilhamos muito conteúdo que vai desde a história do Coaching, passando por aplicabilidade, nichos, ferramentas e muito mais.

O objetivo desse e-book é oferecer a você conceitos e conteúdos de qualidade, que propiciem aprendizado referente a filosofia do Coaching.

Além disso, ele é uma espécie de introdução para que você acompanhe meu workshop online, gratuito, que acontece entre os dias 20 de Março a 02 de Abril de 2017.

Este e-book, junto ao meu workshop, trará a você insights poderosos acerca dos benefícios, atuações e todas as possibilidades que o Coaching pode oferecer, tanto para quem quer se tornar um Coach, ou para aqueles que desejam adotar o Coaching como filosofia de vida, pessoal e profissional.

Aproveito e convido você a fazer a sua inscrição que é totalmente gratuita, do workshop para garantir sua vaga, clicando aqui.

Espero poder contribuir e atender suas expectativas acerca do e-book e, é claro, no workshop.
Agradeço imensamente pela sua permissão em ir além! Boa leitura!

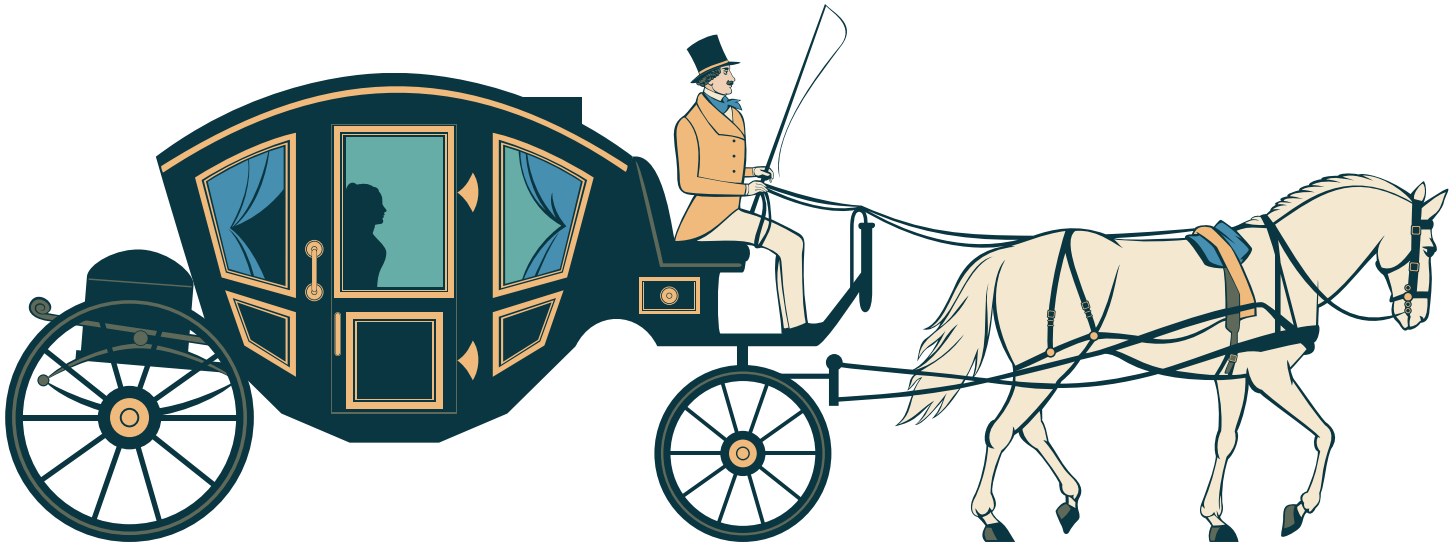
José Roberto Marques

1 HISTÓRIA DO COACHING

Coaching é uma palavra que existe desde a idade média, quando era utilizada para descrever o condutor de carruagens. Esses profissionais eram chamados de cocheiros, ou aquele que conduz o coche — que era como se chamavam as carruagens. Os cocheiros eram os profissionais que conduziam os passageiros até o destino desejado.

Por volta de 1850, o termo passou a ser atribuído a professores e mestres de universidades com o significado de tutor, a pessoa responsável por auxiliar os estudantes na preparação de testes e exames.

Na essência, o termo ainda tinha o mesmo significado: de pessoa que conduz seu passageiro para o local desejado.



3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

Em 1950, o termo “coach” foi utilizado pela primeira vez para fazer referência à habilidade de gerenciamento de pessoas. Foi aí que surgiram as primeiras técnicas de desenvolvimento pessoal e humano, valorizando as competências individuais e relacionando-as a um processo de evolução contínua.

Atualmente, Coaching é definido como um mix de recursos que utiliza técnicas, ferramentas e conhecimentos de diversas ciências como a administração, gestão de pessoas, psicologia, neurociência, linguagem ericksoniana, recursos humanos, planejamento estratégico, entre outras visando à conquista de grandes e efetivos resultados em qualquer contexto, seja pessoal, profissional, social, familiar, espiritual ou financeiro. Trata-se de um processo que produz mudanças positivas e duradouras em um curto espaço de tempo de forma efetiva e acelerada. Coaching significa tirar um indivíduo de seu estado atual e levá-lo ao estado desejado de forma rápida e satisfatória.

O processo de Coaching é uma oportunidade de visualização clara dos pontos individuais, de aumento da autoconfiança, de quebrar barreiras de limitação, para que as pessoas possam conhecer e atingir seu potencial máximo e alcançar suas metas de forma objetiva e, principalmente, assertiva.

A metodologia se diferencia, e muito, de outros processos como: Mentoring, Aconselhamento, Terapia, Treinamento, Consultoria e En-

sino. Coaching é um processo orientado ao futuro, ao alcance de metas e objetivos específicos com uma abordagem pragmática orientada para resultados.

Coaching é um processo com início meio e fim, definido em comum acordo entre o Coach (profissional) e o Coachee (cliente), onde o Coach apoia o cliente na busca por realizar metas de curto, médio e longo prazo, através da identificação e desenvolvimento de competências, como também o reconhecimento e superação de adversidades.

“O melhor caminho para a evolução é o autoconhecimento”

José Roberto Marques

2 COMO FUNCIONA

Os processos de Coaching são realizados durante o que chamamos de “sessões”, que podem ser semanais, quinzenais ou mensais e variam entre uma a duas horas, de acordo com o que Coach e Coachee julgarem melhor.

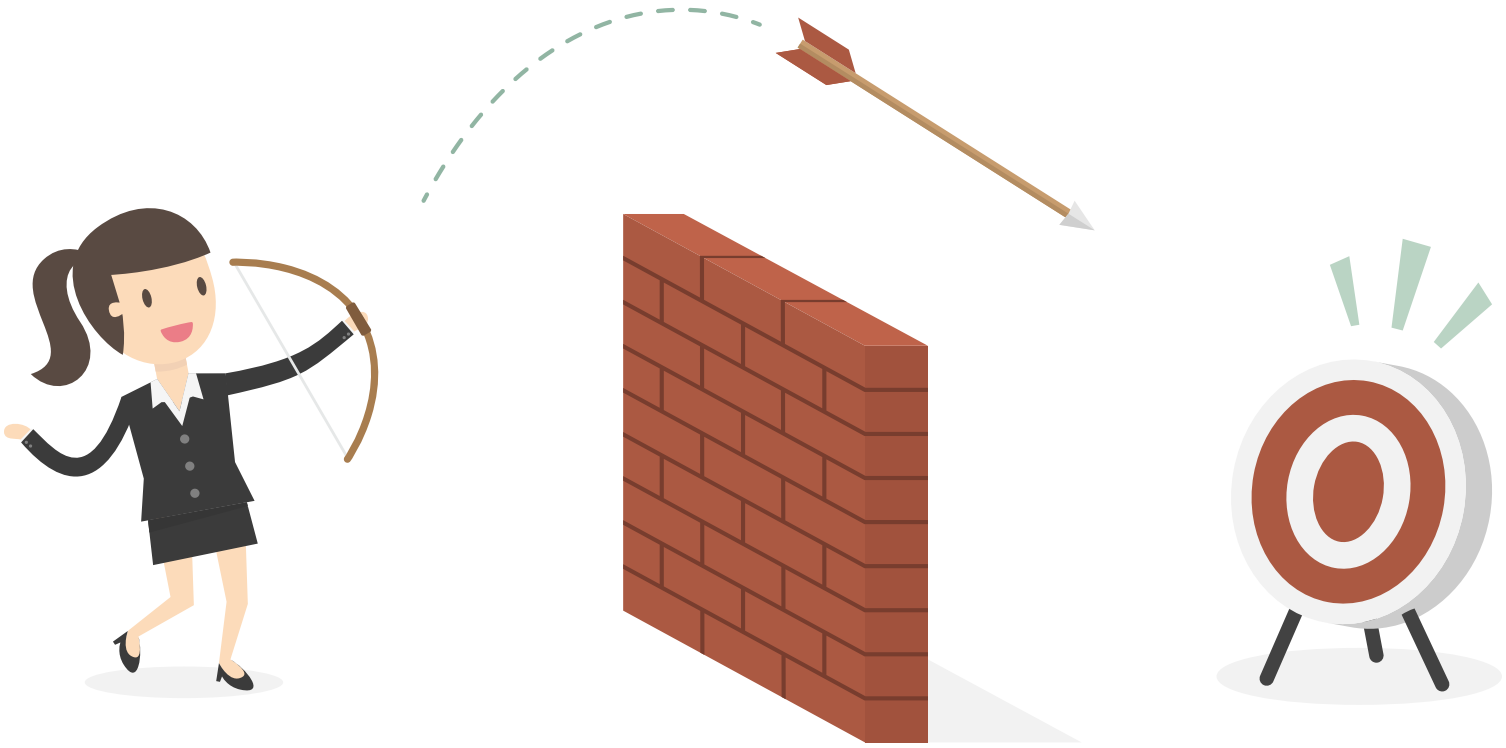
O objetivo de qualquer processo de Coaching é identificar um estado atual - ponto “A” - e chegar até o estado desejado – ponto “B”, durante os encontros, são trabalhados os pontos fortes do cliente, bem como os que precisam de melhoria. Também são identificadas as habilidades que precisam ser desenvolvidas, competências que precisam ser aperfeiçoadas e comportamentos sabotadores que devem ser eliminados. Com isso, o indivíduo terá a capacidade de responsabilizar-se por sua vida, percebendo que para acontecer a real e verdadeira transformação, é preciso se responsabilizar pelos atos que realiza ao longo de sua jornada, pois tudo o que fazemos agora, nós colheremos mais tarde.

Outro grande benefício que o Coaching traz para ser incorporado definitivamente na vida da pessoa, é fazer com que ela estruture, planeje e tenha foco para colocar em prática as ações rumo à concretização de seus sonhos, e possa, enfim, tornar tangível o que tanto deseja.

3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

O Coach incentiva a superação de dificuldades e obstáculos, definição de valores e missão de vida, sempre com a finalidade de promover mudanças positivas e permanentes que favoreçam e motivem a conquista de tudo aquilo que o Coachee deseja para si, em todos os âmbitos da sua vida.

Realizando todas essas ações, é importante que o coach siga dando apoio ao coachee em tudo o que for feito, e é essencial muni-lo de informações sobre o andamento do processo, se está havendo progresso ou não, dando feedback mais realista possível, deixando o cliente sempre ciente do que precisa ou não ser feito em cada etapa do processo.



3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

PRINCÍPIOS ABSOLUTOS DO COACHING #1

POR JOSÉ ROBERTO MARQUES

Suspender todo tipo de Julgamento

Como coach, você vai compreender e respeitar o modelo de mundo do seu cliente. A ausência de julgamento é fundamental para promover mudanças satisfatórias na vida dos clientes da forma e maneira que eles querem e não da maneira como o coach considera ideal.

Independentemente do que acontecer num atendimento de Coaching, a regra sempre será: SUSPENDA TODO TIPO DE JULGAMENTO, essa ação vai acelerar seu processo como um excelente profissional de Coaching.

3 ALGUNS NICHOS DE COACHING

O Coaching possibilita muitas áreas de atuação. Assista ao vídeo completo e entenda como escolher seu nicho.

3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

COACHING DE VIDA

COACHING POLÍTICO

COACHING PARA CRIANÇAS

COACHING EMPRESARIAL

COACHING ESPORTIVO

COACHING DE SAÚDE E EMAGRECIMENTO

COACHING DE CONCURSOS

COACHING DE RELACIONAMENTO

COACHING FINANCEIRO

COACHING DE EQUIPE

E MUITO MAIS!

3º Workshop Online de COACHING **Inscreva-se**

4 Crenças e Valores

Crenças e Valores são adquiridos ao longo da história de vida e dos aprendizados. Crenças e valores são mutáveis e adquiridos no decorrer da vida.

> **Crenças são o que acreditamos, como filtramos e percebemos a realidade;**
>
> **Valores são critérios pessoais que consideramos importantes em nossas vidas;**
>
> **Existe uma estreita relação entre crenças e valores;**
>
> **VALORIZAMOS TUDO AQUILO QUE ACREDITAMOS SER IMPORTANTE PARA NÓS.**

Da mesma forma que as crenças, assimilamos os valores a partir de nossa experiência e do exemplo de nossa família e amigos. Pessoas diferentes, naturalmente, têm crenças e valores diferentes.

Os significados que damos as coisas que acontecem em nossas vidas são associados inconscientemente de acordo com nossos valores.

3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

Todo comportamento tem uma crença subjacente, alterar a crença resulta na alteração do comportamento

Exemplos de Crenças:

“Todo político é ladrão”/ “Sou um péssimo comunicador”

Exemplos de Valores:

Honestidade, amizade, lealdade, criatividade, amor, liberdade, realização.

Crenças e valores são pensamentos sobre si mesmo, sobre os outros e sobre o mundo e a vida em geral. Na verdade, levamos nossa vida de acordo com nossas crenças e valores, e são eles, que estarão por trás de nossas vitórias e problemas. Portanto, conhece-los é uma parte indispensável no processo de Coaching. Nossas crenças e valores estão por trás do nosso comportamento e determinam nossas ações. A chave para mudanças está na compreensão dos valores e na mudança das crenças.

Primeiros passos. Dicas de Coaching na prática:

O processo de Coaching envolve muitos aspectos comportamentais, que vão desde autoconhecimento ao planejamento estratégico, passando por definição de valores e crenças, entre outros. E para dar os primeiros passos nesse maravilhoso universo, que é o Coa-

ching, oferecemos dicas básicas para que você possa colocar em prática a metodologia de desenvolvimento humano mais eficiente da atualidade. Seguem:

Autoconhecimento: é a base do desenvolvimento humano, é preciso se conhecer e se reconhecer para evoluir. Nesse sentido, saber quais são seus pontos fortes, os de melhoria, habilidade, dons e talentos é de suma importância. Outro ponto fundamental é identificar as competências que devem ser aprimoradas para que você conquiste seus objetivos;

Resiliência: saiba lidar com situações adversas sem se abalar. Nem sempre as coisas saem como o esperado, não se desespere e busque retomar a rota prevista;

Ressignificação: dê novos e positivos significados para eventos que não foram tão bons assim. Extraia lições positivas de situações ruins;

Todo comportamento está em busca de satisfazer um valor, compreender o valor motivador pode alterar o comportamento

Definição de metas e objetivos: Tenha em mente tudo àquilo que você deseja, estipule as prioridades e as metas que terá que realizar para alcançar seu objetivo;

Planejamento estratégico: realize planejamentos para tudo àquilo que estiver pensando, desde uma simples viagem do final de semana, uma aquisição de um bem, mudança de carreira, até aposentadoria. Um planejamento assertivo contribuirá para que você siga uma trajetória segura.

Gestão de tempo: saiba administrar seu tempo de maneira produtiva, elimine as distrações do seu dia-a-dia, estabeleça prioridades, e realize suas atividades, pré-determinadas, dentro dos prazos estipulados. Imprevistos acontecem, mas lembre-se de manter-se dentro do seu planejamento;

Foco no resultado: tenha em mente seu objetivo, seu resultado, ele te ajudará a não desviar a atenção, e ainda contribuirá de forma afetiva para o cumprimento dos seu planejamento;

5 ESTRUTURA DE UMA SESSÃO DE COACHING

Psicogeografia: Esta é a primeira técnica aplicada ao iniciar uma sessão de Coaching. Ela consiste em criar e promover um ambiente seguro para que o cliente se sinta confortável e confiante para se "entregar" ao processo de Coaching.

Conexão: Nesta etapa, o profissional explica o que é Coaching para seu cliente e faz uma apresentação de si mesmo como Coach, informando sua formação, experiências e habilidades adquiridas com os processos de Coaching.

Em seguida, o Coach faz a pergunta introdutória que deve ser o tema da sessão: "O que você busca com a sessão de Coaching?".

Proposta: O próximo passo é realizar a ferramenta chamada Shazan, que consiste em um conjunto de perguntas que ajudam o Coach a compreender seu cliente de maneira profunda. Em geral, essas perguntas são:

3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

> **Quais foram os três momentos mais especiais da sua vida?**
>
> **Quais foram os três momentos menos especiais da sua vida?**
>
> **Se você pudesse voltar no tempo e escolher um destes momentos, qual você reviveria?**
>
> **Tem mais alguma coisa que queira compartilhar comigo neste momento?**

Desenvolvimento da Sessão: De acordo com as necessidades do cliente, identificadas na etapa anterior, é hora de aplicar diferentes ferramentas para o desenvolvimento e evolução do coachee.

Aprendizado da Sessão: É o momento de encerrar a sessão extraindo o aprendizado do cliente. O Coach, então, pede para que o cliente identifique se o encontro valeu a pena, quais foram seus maiores aprendizados e o que ele leva deste momento para a vida.

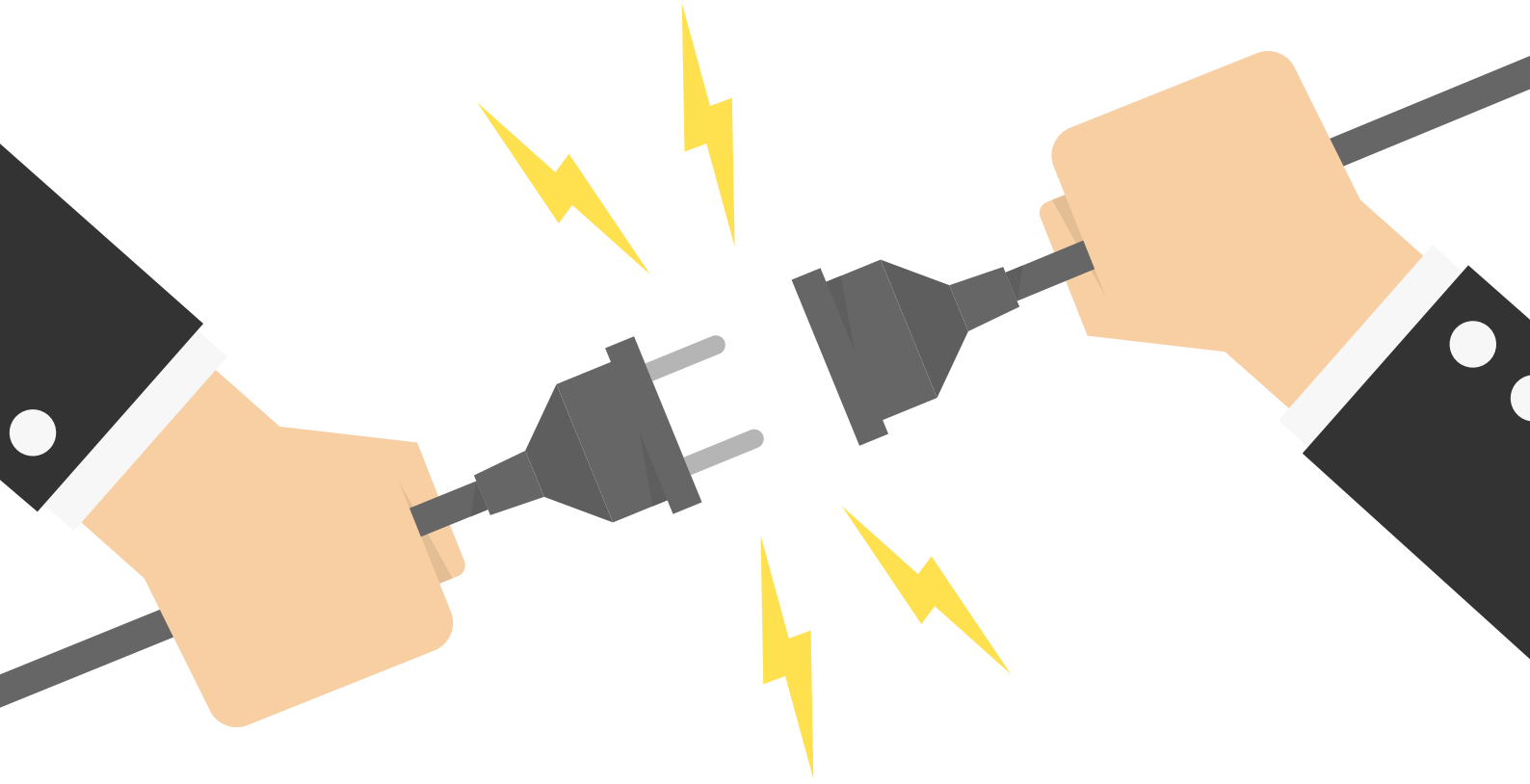
Recapitulação Final: O Coach faz uma recapitulação rápida de tudo o que foi abordado, estimulando seu Coachee a propor tarefas que deverão ser cumpridas até a próxima sessão.

É importante frisar que Coaching só é completo com essas tarefas, que devem necessariamente ser definidas pelo próprio cliente. Isso porque é dever do Coach instigar seu cliente a descobrir, por si mesmo, o que precisa ser feito para conquistar o que deseja.

3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

Desconexão: Neste momento, Coach e Coachee devem se desconectar com um abraço ou aperto de mãos. O processo de desconexão deve ser acompanhado da seguinte frase: “Tudo o que é meu eu pego de volta, tudo o que é seu eu lhe devolvo. Isso é meu e isso é seu. Nós continuamos livres e conectados em direção ao estado desejado.”

Fazer esta afirmação é essencial para que o cliente entenda que tudo o que foi dito durante a sessão permanece no mais absoluto sigilo.



3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

PRINCÍPIOS ABSOLUTOS DO COACHING #2

POR JOSÉ ROBERTO MARQUES

Foco no Futuro (Estado Desejado)

Coaching é uma abordagem orientada ao futuro, à conquista de objetivos que promovam mudanças positivas e duradouras na vida dos clientes, esse é o grande diferencial, foco no ESTADO DESEJADO, onde o cliente está e o que é necessário fazer e acontecer para ele chegar aonde quer.

6 COMO COMEÇAR?

É sabido que o mercado de Coaching no Brasil oferece a chance de trabalho em diversos nichos. Existem Coaches, por exemplo, focados apenas no mundo empresarial: atendimento de executivos, empresários, empresas, atuação como Leader Coach, no trabalho como multiplicador e como Coach interno de sua organização.

Para ser um coach de sucesso, é necessário que o profissional tenha visão sistêmica e seja capaz de ampliar os horizontes, suspender todo tipo de julgamento, ter foco no positivo e no futuro.

Além disso, o Coach deve estimular seus clientes a buscar soluções, resultados e, assim, alcançar suas metas e sonhos.

Muitas vezes, pode acontecer certa confusão entre o Coaching e a psicologia. Isso porque ambos ajudam o cliente a alcançar determinado objetivo na vida. Entretanto, o que diferencia essas duas profissões é que o Coach não tem como objetivo ouvir e diagnosticar problemas, e foca em saber quais são os seus objetivos para, a partir daí, traçar um plano de ação para que eles sejam alcançados.

3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

Em matéria de desenvolvimento profissional, com certeza, o Coaching traz todo o suporte necessário para você ir além e conquistar cada vez mais seu espaço. Para isso, o Coaching trabalha no aprimoramento de competências e no desdobramento de suas habilidades técnicas, emocionais e comportamentais.

O método atua na melhoria de aspectos ligados à liderança, comunicação, relacionamento interpessoal, de modo que isso torne suas ações e decisões mais eficazes. O processo é tão efetivo porque trabalha com objetivos específicos, com as demandas do profissional, focando nos pontos que ele realmente precisa desenvolver para evoluir na carreira.

Neste sentido, o Coaching visa identificar e eliminar as crenças e comportamentos limitantes do cliente, a desenvolver uma mentalidade vencedora e positiva. Também ajuda a definir suas metas e objetivos profissionais, planejar suas ações, colocá-las em prática e acelerar seus resultados.

Por esses motivos, é fundamental ficar atento aos sinais que aparecem em seu dia a dia, não espere que a vida pessoal e profissional passe por um verdadeiro caos para aí então procurar uma saída no Coaching, a solução que você espera pode estar muito mais perto do que você imagina.

Confira algumas situações em que procurar o auxílio do Coaching pode ser um grande aliado em sua carreira:

> **Quando sua atuação profissional não está saindo como você gostaria;**
>
> **Quando você precisa melhorar seu desempenho;**
>
> **Quando seus resultados estão abaixo do que o esperado ou cobrado pela organização;**
>
> **Busca por crescimento profissional;**
>
> **Busca por uma promoção dentro da empresa;**
>
> **Busca por desenvolvimento de novas competências para assumir cargos elevados;**

Quando você almeja montar seu próprio negócio;

Anseio por reconhecimento profissional;

É importante lembrar que o Coaching não é direcionado apenas aos profissionais com cargos de chefia e gerência, pelo contrário: ele é indicado a qualquer pessoa que deseja potencializar sua carreira e acelerar seus resultados, independente do cargo exercido.

Quando o processo de Coaching é aplicado com foco no desenvolvimento pessoal, os resultados são extraordinários. Além de potencializar habilidades, a metodologia ajuda a definir missão de vida, identificar e eliminar crenças limitantes e comportamentos negativos e sabotadores.

3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

7 TIPOS DE PESSOAS QUE BUSCAM O PROCESSO DE COACHING

Coaching é a arte de desenvolver pessoas, é o processo pelo qual o ser humano busca alta performance e o atingimento de metas e objetivos num espaço de tempo menor e mais focado. Podendo ainda ser considerado uma filosofia de vida que leva ao autoconhecimento e conhecimento do outro.

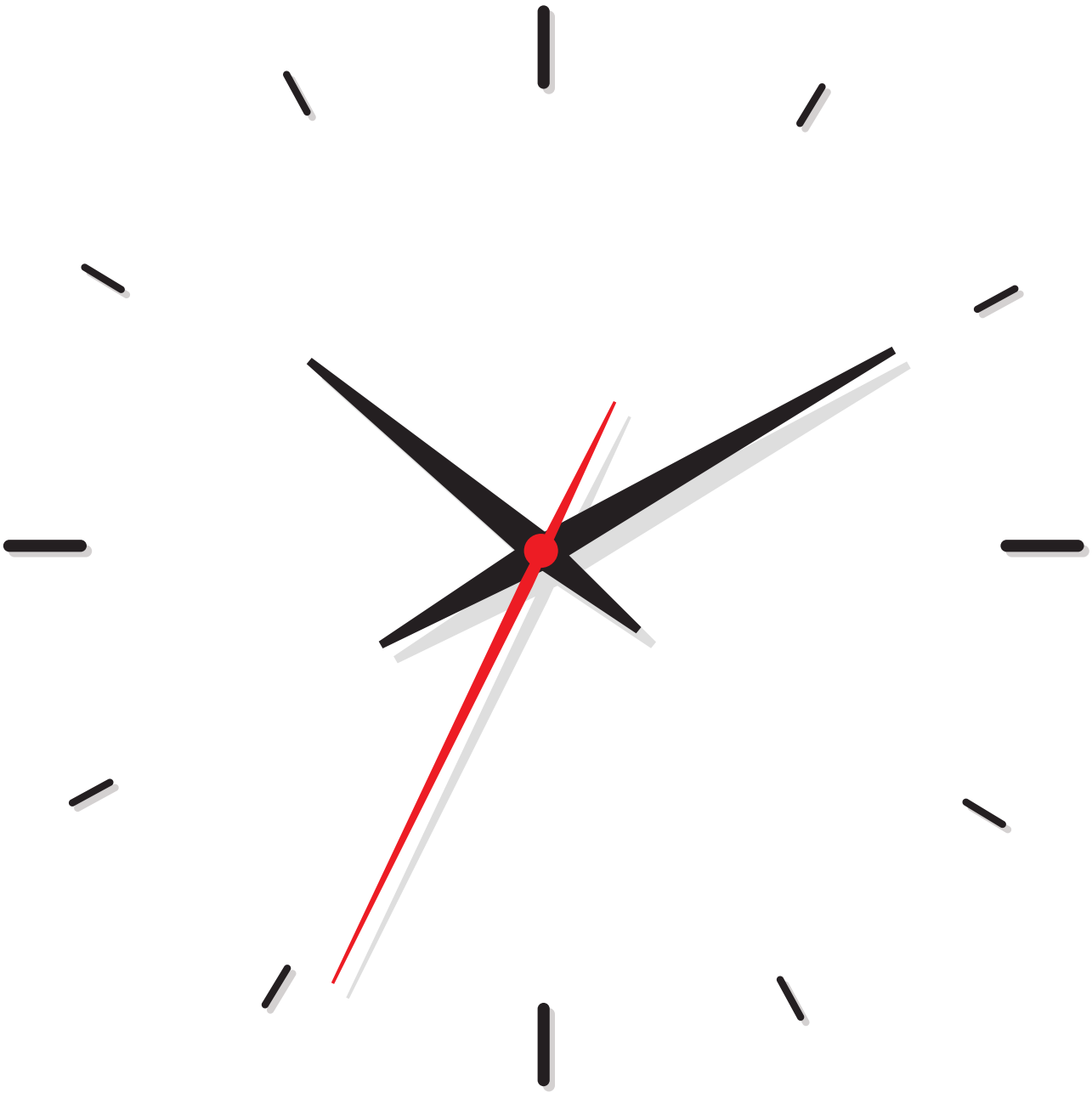
Afirmo ainda, que é um novo jeito de se relacionar consigo mesmo, com o outro e com o mundo, é um processo eficaz de melhoria de vida, de percepção de si mesmo e do outro como Ser Humano, podemos dizer também que é um processo de aprendizagem e desenvolvimento de competências. Um conjunto de técnicas importantes e essenciais, a mais poderosa sistematização que empodera e acelera o Ser Humano em direção ao melhor que ele pode Ser.

Coaching é foco, energia e paixão em direção aos nossos sonhos e

3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

objetivos, é o movimento de sair de um estado atual em direção a um estado desejado, acelerando metas e objetivos. Ainda é um acelerador de resultados através do conhecimento de si, um processo de transformação, acelerar resultados e atingir alta performance.

As competências de coaching podem ser utilizadas por qualquer pessoa, em qualquer profissão e em qualquer tempo: passado, presente e futuro.



3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

Existe 5 grupos de pessoas que buscam as formações em Coaching, onde a intenção vai desde a aceleração de suas metas e resultados, ou uma nova carreira profissional até a utilização deste processo como filosofia de vida e estilo de liderança.

1. Coach Empowerment: Focado no empoderamento da profissão de quem busca a formação de coach, por exemplo, se empoderar como advogado, médico, pedagogo, engenheiro, professor, psicólogo, dentista, jornalista, administrador de empresas, filósofo etc.

2. Professional Coach: Para as pessoas que buscam o coach como profissão principal, fonte geradora de renda.

3. Líder Coach: Para todos os líderes que utilizarão as ferramentas e métodos do processo Coaching como estilo de liderança e gestão.

4. Self Coach: Para todos aqueles que utilizarão este poderoso processo como filosofia de vida, estilo de pensamento, com foco no empoderamento de suas vidas, onde vão passar por um forte movimento de autoconhecimento.

5. Coach Interno: Quando as pessoas buscam este processo ligado ao alto desempenho e performance do RH e das empresas e empresários.

PRINCÍPIOS ABSOLUTOS DO COACHING #3

POR JOSÉ ROBERTO MARQUES

Ação (Tarefas)

O Conhecimento nos inspira a mudar, a prática nos leva a transformar. Coaching só é Coaching se houver ações específicas constantes, no sentido de alcançar os objetivos determinados pelo cliente. Entrar em ação significa ir além.

Independente do porquê que o processo de coaching é considerado como o principal método de desenvolvimento do tempo presente, é certo que as pessoas que passam por esta experiência iniciam novos ciclos em sua vida, de conexão interna e externa, além de desenvolvimento de habilidades e competências e mudanças de comportamento.

O Coach é o tipo de profissional que contratamos para recebermos feedbacks de nossas experiências, através de reflexões poderosas causadas por um questionamento leal, instigativo e verdadeiro, com a intenção positiva sólida de colaborar para que o coachee chegue a um estado desejado num tempo mais rápido.

3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

8

BENEFÍCIOS PESSOAIS, PROFISSIONAIS E EMPRESARIAIS

O Coaching não é indicado apenas aos profissionais com cargos de liderança e gestão. Ele também é direcionado para qualquer pessoa independente da carreira ou profissão escolhida.

O Coaching é um excelente aliado a todos aqueles que buscam potencializar seus resultados e desenvolverem grandes habilidades, independente da área ou função exercida. Veja algumas situações em que o Coaching pode auxiliar sua vida e carreira:

> **Desenvolvimento pessoal e profissional**
>
> **Elevação da felicidade e realização**
>
> **Conquista do autoconhecimento e autodesenvolvimento**
>
> **Evolução e melhoria contínua**
>
> **Melhora na qualidade de vida e equilíbrio interior**

3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

Equilíbrio e inteligência emocional

Quebra de crenças limitantes

Alinhamento de valores e missão de vida

Novas competências e aprimoramento de habilidades

Melhora na qualidade de vida e bem estar

Diminuição de estresse e cargas negativas

Melhora nos relacionamentos pessoais

Aumento da congruência interna e externa

Melhoria da autoestima e autoconfiança

Melhoria no controle das emoções

Aumento da flexibilidade e adaptação a mudanças

3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

Com todos os benefícios proporcionados pelo processo de Coaching, não é à toa que os profissionais que buscam por essa formação literalmente ganham uma vida nova.

Como está entre as especializações mais promissoras do mercado, quem investe nessa carreira pode ocupar cargos importantes em grandes corporações ou mesmo ter seu próprio negócio, usufruindo de horários mais flexíveis para exercer sua função.

O Coach ajuda a maximizar as chances das pessoas atingirem seus objetivos, por isso é uma ferramenta muito útil no mundo moderno. Ele proporciona aos clientes o encontro com mais equilíbrio para alinhar a vida profissional e pessoal, ajuda a desenvolver habilidades para se destacar no competitivo mercado de trabalho e/ou contribui para alcançar objetivos e obter uma vida financeira melhor ou mesmo mais bem-estar e felicidade.

O Coaching, assim como as demais profissões, consegue entregar uma qualidade de vida maravilhosa tanto para o profissional Coach, como para o Coachee. Além desse benefício, o Coach oferece:

> **Maior comodidade** – o atendimento pode acontecer em seu local de preferência;
>
> **Abrangência de mercado** – cada dia mais, pessoas e empresas buscam o auxílio de um Coach como forma de aprimoramento, desenvolvimento de habilidade e evolução pessoal e profissional;
>
> **Flexibilidade** – um Coach tem a liberdade de fazer seus próprios horários, coisa que muitas profissões não conseguem oferecer.

PRINCÍPIOS ABSOLUTOS DO COACHING #4

POR JOSÉ ROBERTO MARQUES

Confidencialidade e Ética

Coaching é uma relação mútua de confiança, comprometimento e parceria. Os conteúdos abordados na sessão pertencem exclusivamente ao cliente. Manter o sigilo e a confidencialidade é um princípio absoluto para que você tenha muito sucesso como coach. Toda informação obtida em processos de Coaching é de posse do cliente, e, para ser utilizada, se faz indispensável o consentimento desse.

Dessa forma, nunca falta trabalho para os Coachees, o que oferece um bom retorno financeiro. Isso sem contar que essa formação é uma via de mão dupla: o especialista contribui para o crescimento de seu cliente e, ao mesmo tempo, evolui também, tanto pessoal quanto profissionalmente.

O curso de Coaching tem sido muito procurado pelos profissionais de Recursos Humanos, que cumprem funções relacionadas ao gerenciamento de pessoas. O papel do Coach dentro da organização é ser facilitador do aprendizado, possibilitando o desenvolvimento e aperfeiçoamento das competências e habilidades do colaborador.

Sabe-se também, que o processo de Coaching é um ótimo investimento para desenvolvimento de liderança, já que é um recurso que produz mudanças positivas. O processo proporciona momentos únicos de interação e reflexão, permitindo a descoberta de novas e melhores formas de desenvolver o trabalho.

Grandes empresas como a Petrobrás, Fiat e Banco do Brasil já adotaram os processos personalizados do Coaching como parte de sua cultura, por meio das formações e treinamentos In Company.

Esses são só alguns, dos muitos benefícios que o processo de Coaching pode trazer para o Coachee. Viu só como pode ser interessante desenvolver competências para atuar como Coach? Descubra novas habilidades e comportamentos, seja o melhor profissional e ser humano que você pode ser. Sua vida e seus resultados agradecem!

9 FERRAMENTAS

Existem inúmeras ferramentas que quando são associadas ao Coaching conseguem grandes transformações, tanto para uma empresa, ou para o lado profissional e pessoal de alguém.

Estas ferramentas que vamos falar logo abaixo, proporcionam aos gestores maior assertividade no que diz respeito a conhecer as características de cada colaborador e da equipe como um todo.

Identificando os perfis marcantes de cada um, no momento de crise terá mais habilidades para conduzir cada profissional e cada equipe da melhor maneira.

Dessa forma, veja como cada uma das ferramentas abaixo consegue abordar diferentes assuntos nos Coaches.

> **Coaching Assessment** - Um software com validação científica, que tem por objetivo traçar as tendências comportamentais de uma pessoa e também de um grupo.
>
> **Avaliação de Perfil Comportamental** - Essa avaliação permite, através de um teste com 25 questões, identificar o perfil comportamental predominante de uma pessoa. Gato, tubarão, lobo ou águia, são os animais que representam as características marcantes de cada perfil.

3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

Teste de sistemas representacionais - Auditivo, sinestésico, digital ou visual, são os sistemas que nos representam na hora de estruturar pensamentos e nos comunicar.

Ferramentas de autoconhecimento - Outras ferramentas do Coaching podem ser utilizadas nos momentos de crise, uma vez que fará com que o profissional reflita sobre si mesmo, seus comportamentos e suas atitudes ante os demais.

Citaremos algumas:

Roda da Vida - Essa ferramenta proporciona o conhecimento do equilíbrio da vida de uma pessoa como um todo, no âmbito pessoal, profissional, qualidade de vida e relacionamentos.

Autofeedback - Já o autofeedback proporciona ao profissional escrever em um papel seus pontos fortes, os de melhoria, suas expectativas, assim como as oportunidades, fatores limitantes e outros aspectos, que oportunizam um processo de autorreflexão, do que deve ser trabalhado para que alcance seus anseios, sejam profissionais ou pessoais.

Feedback 360º projetivo - Trata-se de perguntas que projetam o profissional a refletir a percepção que ele e outras pessoas têm dele, sendo seus superiores, pessoas do mesmo nível hierárquico e subordinados.

Tríade do Tempo – Utilizada para ajudar na melhor gestão do tempo, a tríade se divide em três tipos de demandas: Circunstanciais. Urgentes e Importantes.

De acordo com esta classificação, o cliente aprende, na prática, como é possível fazer uma melhor gestão de suas tarefas e a selecionar cada uma, de acordo, com seus prazos e necessidades.

Com isso o cliente aprende que as atividades Circunstanciais são aquelas tarefas que não são frequentes e que não precisam de tanta atenção. Urgentes são as que chegam de última hora e que devem ser feitas prontamente e as Importantes são as tarefas que sempre devem ser realizadas, pois que trazem resultados que buscamos em curto, médio e longo prazo.

As ferramentas de Coaching permitem o desenvolvimento e crescimento pessoal e profissional das pessoas que as usam. Com elas,

3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

é possível identificar pontos de melhorias, dificuldades e principalmente a criação de metas para que seja possível atingir o potencial máximo de quem as utiliza.

Além disso, elas são dinâmicas e podem ser tanto usadas com um indivíduo quanto em grupos equipes.

Outro ponto positivo de usar uma dessas ferramentas é devido a eficácia comprovada, o que faz com que elas sejam altamente recomendadas desde para a resolução de conflitos dentro de empresas até para o estudo de um Coachee, visando ajudá-lo a superar seus traumas e limitações.

Essas são apenas algumas das centenas ferramentas utilizadas no Coaching, que você pode aprender fazendo a formação Professional and Self Coaching do IBC. Tendo o domínio delas você terá mais habilidades para gerenciar crises.

3º Workshop Online de COACHING Inscreva-se

10 Bônus

E para que você já possa colocar em prática alguns ensinamentos extraordinários adquiridos nessa leitura, está disponível a ferramenta Feedback Projetivo 360º.

É uma ferramenta baseada em perguntas que projetam o ser humano a refletir sobre a percepção que ele e outra pessoas tem dele mesmo, sendo parentes, amigos, conhecidos, pessoas do mesmo nível hierárquico e subordinados, tudo dentro do campo pessoal, profissional e espiritual.

Clique aqui para assitir a explicação e fazer o download gratuito da ferramenta!

INSTITUTO BRASILEIRO DE COACHING

ISO 9001
ABNT NBR