

AMPLIANDO A PERCEÇÃO DE SI MESMO - (RPP©)

AUTOPERCEÇÃO

1. Como foi sua infância?

2. Que tipo de aluno você foi na escola?

3. Como era a relação com seus pais? Como se sente em relação à sua família?

4. Tem irmãos? Como era sua relação com eles?

5. Como foi sua adolescência? Quais eram os seus sonhos?

6. Como foi sua adolescência? Quais eram os seus anseios nesta época?

7. O que o fez decidir sobre a sua carreira atual? Como se sente em relação ao seu trabalho?

8. Como percebe sua carreira? Quais são as suas maiores preocupações na vida profissional neste momento?

9. Em que fase da vida você se vê atualmente? O que o impulsiona para agir? O que te motiva ir além? O que o impede de fazer o que quer?

FAMÍLIA

1. Quem é sua família? (Denominar/especificar as pessoas, colocando os nomes, compartilhando a percepção e sentimento de cada uma delas em separado). Qual vínculo você estabelece com essas pessoas?

2. Com quem você mora? Desde quando você mora com essas pessoas? Foi você quem escolheu morar nesse lugar? Se você ainda mora com a família de origem, as pessoas que te criaram: como é o seu relacionamento com eles? Há quanto tempo?

3. Você morou em quarto sozinho ou não? Com quem dividiu/divide o quarto e como é/foi feita essa divisão na sua percepção? Quem trabalha na casa? Como a família utiliza o tempo que tem livre?

4. 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?

5. Tem filhos? Foram planejados? Qual é o nome deles? Qual o intervalo de nascimento entre eles? Por quê? O que significa ter ou não ter filhos para você? Essa situação é boa para você?

VIDA AFETIVA

1. É casado(a)? Solteiro(a)? Separado(a)? Tem namorado(a)? Qual sua orientação sexual? Está satisfeito(a) com a maneira de viver em casal/solteiro ou esperava outra coisa? O quê? Qual é o estado atual do casamento/vida individual? Como você se vê no quesito relacionamento nos próximos 5 anos?

2. O que costumam fazer juntos, no caso de ter um cônjuge, ou sozinho(a), no caso de ser solteiro(a)? É agradável estarem juntos (sozinho)? Possui algum outro tipo de relacionamento afetivo? Para que ele(a) serve? Que espaço ocupa em sua vida?

3. Seu(sua) parceiro(a) é livre? Ou tem outro relacionamento? Você convive com esse fato com tranquilidade? O que te atrai/atraiu em seu parceiro no último relacionamento? Ao ouvir suas percepções e respostas, quais sentimentos você vive?

4. Sua tendência de relacionamentos íntimos e de amizades são mais longos ou curtos? Você já parou para refletir sobre isso? Sabe explicar a causa? Você acredita que pode melhorar mais ainda neste sentido? Como?

VIDA SOCIAL

1. Como utiliza o seu tempo livre? O que você faz? Tem amigos? Gosta de estar com eles?

2. Tem feito o que gosta ultimamente? Se não, qual o motivo? Você está lidando bem com seu trabalho e relacionamento? Fale um pouco mais sobre isso.

PROFISSÃO

1. Com o que trabalha? Está dentro da sua formação, conhecimento e experiência profissional? Como se sente exercendo essa função? Como é o seu ambiente de trabalho? Relaciona-se bem com as pessoas com quem trabalha? Por quê?

2. Como escolheu essa profissão? Há quanto tempo está nesse trabalho e área de atuação? Tem alguma outra ideia/proposta em vista? Você está vivendo um momento de transição ou de equilíbrio?

3. Qual o sentimento predomina quando você está a caminho do seu trabalho? E qual sentimento você tem na volta? Quantas horas você trabalha por dia? O que você sente sobre isso? Como você se vê profissionalmente nos próximos 5 anos? Onde você quer estar?

RELIGIÃO/ESPIRITUALIDADE

1. Tem alguma religião? É praticante? Sempre ou só recorre à religião quando mais precisa? Costuma frequentar a igreja, culto, centro espírita? Caso contrário, pratica algum ritual religioso na sua própria casa? Costuma orar ou rezar? Em quais momentos?

2. O que é espiritualidade para você? Qual sua relação com “Deus”, ou o “Ser Maior” do Universo? Qual o seu grau de satisfação, de 0 a 10, no quesito espiritualidade? Por quê? Tem alguma coisa que você pode fazer para melhorar ainda mais este quesito?

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

CONCLUSÃO

1. Ao refletir todas essas perguntas, ao se conectar com seus sentimentos e percepções do si mesmo, quais os maiores aprendizados que você teve neste nosso encontro de hoje? O que você mais percebeu? Aprendeu? Sentiu? Se comoveu?

2. Na prática, ao ouvir seu diálogo interno, o que você pode fazer agora ou no máximo em 7 dias, para utilizar esses conhecimentos e conclusões da nossa sessão de *Coaching*? O que você vai fazer especificamente? Quando? Especifique como vai fazer.

3. Como você quer terminar a sessão de hoje? Tem alguma coisa que não foi perguntado e que você acredita que se eu tivesse sido você teria acessado ainda mais sensações e conhecimentos sobre a sua história? Quais perguntas podem ser feitas agora, para que verdadeiramente você tenha um resultado extraordinário em nosso encontro?

4. Ao refletir sobre “Ampliando a Percepção de Si Mesmo”, quais são seus principais incômodos e identifique em que área da vida eles se encontram (profissional, familiar, lazer, saúde etc). Na segunda parte do exercício, peça para seu *coachee* pensar na situação desejada para cada um dos incômodos apresentados na primeira parte.

INCÔMODO	ÁREAS DA VIDA
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	
8.	
9.	
10.	

COMO EU QUERIA QUE FOSSE - SITUAÇÃO DESEJADA
1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.
8.
9.
10.