



COACHING PARA A FELICIDADE

JRM

JOSÉ
ROBERTO
MARQUES

IBC
INSTITUTO
BRASILEIRO DE
COACHING®



COACHING PARA A FELICIDADE

Ser Feliz Importa

Você é feliz? O que é felicidade para você?

A felicidade é uma emoção transformadora. Todas as nossas metas e sonhos têm a intenção de nos fazer felizes.



COACHING PARA A FELICIDADE

A Felicidade e o Coaching

A felicidade está vinculada ao cultivo de um certo grupo de emoções e estados cognitivos positivos e, como as emoções, sentimentos e a cognição (nossa capacidade de raciocinar) são internas ao ser humano, é um grande erro entender que a felicidade pode ser encontrada em fatores externos, eles são apenas estímulos que desencadeiam a sensação de bem-estar.

Coaching é um processo de desenvolvimento humano que trabalha competências e capacidades a fim de gerar satisfação. Nele são trabalhados pontos positivos, autoestima, resolução de conflitos, habilidades sociais, inteligência e controle emocional, definição de metas e objetivos, entre outras.



JOSÉ
ROBERTO
MARQUES



COACHING PARA A FELICIDADE

Cada pessoa se sente feliz de uma forma, nosso bem-estar subjetivo pode ser alcançado de várias formas, logo, é imprescindível que o próprio sujeito diga sobre seu estado de felicidade.

Nesse sentido o Coaching auxilia na compreensão da felicidade individual, daquilo que realmente gera satisfação duradoura. Assim, mesmo sendo algo completamente individual é possível, por meio de perguntas, técnicas e ferramentas chegar a denominadores que sejam comuns a todos e mesmo assim captem aquilo que é individual.



JOSÉ
ROBERTO
MARQUES



COACHING PARA A FELICIDADE

Com uma dose de autoconhecimento, umas horas de reflexão e algumas ferramentas de *Coaching* podemos planejar o caminho que nos levará a um estado pleno de bem-estar que durará mais que apenas os momentos de alegria do dia a dia, pois suscitará em nós a felicidade duradoura.



COACHING PARA A FELICIDADE

Mensurar a Felicidade é Possível



Como medir a
felicidade de alguém?

COACHING PARA A FELICIDADE

Prova da possibilidade de mensuração da felicidade é o “índice de felicidade”, criado por alguns países a partir de uma orientação da Organização das Nações Unidas, que incentiva a busca pela felicidade.

Veja pesquisa:

Países mais Felizes	Índice	Países menos Felizes	índice
Fiji	88%	Tunísia	48%
Colômbia	86%	Palestina	43%
Arábia Saudita	80%	Líbano	38%
Argentina	78%	Romênia	35%
Finlândia	78%	Vietnam	33%
México	75%	França	33%
Índia	74%	Iraque	30%
Indonésia	74%	Quênia	26%
Dinamarca	74%	Irlanda	26%
Brasil	71%	África do Sul	25%

Fonte: IBOPE, 2013.

Em países como a Venezuela criou-se o “**vice-ministério da suprema felicidade social**”.

COACHING PARA A FELICIDADE

Ferramentas e técnicas em Coaching que apontam o grau de satisfação e Felicidade

- Roda da vida (apresenta uma visão geral da vida)
- Autofeedback (visualizar reais competências e oportunidades)
- Perguntas poderosas (identificar os pontos a serem trabalhados)
- Tríade do tempo (identificar como o tempo está sendo utilizado e como poderá ser otimizado para melhor desempenho)
- Matriz da Gestão de Mudança (visão do que deve manter, transformar, realçar e eliminar)
- Roda da Inteligência Emocional
- Roda das Virtudes
- E o ***Termômetro da Felicidade;***

COACHING PARA A FELICIDADE

Termômetro da felicidade trabalha quatro áreas

- Ambiente pessoal
- Ambiente profissional
- Ambiente de relacionamentos
- Ambiente da qualidade de vida



COACHING PARA A FELICIDADE

O ambiente pessoal diz respeito à nossa IDENTIDADE. Como você se vê? Você é feliz com você mesmo?



- Nível de Energia, Saúde e Disposição
- Capacidade de Aprender, Conhecimento e desenvolvimento Intelectual
- Resiliência e Equilíbrio Emocional

COACHING PARA A FELICIDADE

Quando você escolheu sua profissão quais critérios você seguiu?



- Equilíbrio Financeiro
- Realização e Alinhamento Profissional
- Contribuição Profissional e Social

COACHING PARA A FELICIDADE

Nos relacionar é entender que nos afiliamos a certos ambientes. Exige que tenhamos um sentimento de pertencimento.



- Família
- Amigos e Vida Social
- Amorosidade e Relacionamento Íntimo

COACHING PARA A FELICIDADE

Sua vida tem qualidade? Veja que essa pergunta não diz respeito à sua conta bancária.



- Diversão, Lazer e Criatividade
- Direção, Crenças e Valores
- Fé, Espiritualidade e Legado.

12 Dicas para Aumentar seu Grau de Felicidade

1. Cuide da sua saúde do corpo, da mente e da alma. Estar saudável é uma premissa básica, isso aumenta nossa disposição, energia e diminui os episódios diários de tristezas e dores.
2. Aprenda algo novo todos os dias. Novas descobertas, novos assuntos, novas habilidades, estimulam nosso cérebro e provoca sensação de bem-estar consciente e inconsciente.

COACHING PARA A FELICIDADE

12 Dicas para Aumentar seu Grau de Felicidade

3. Não leve as frustrações tão a sério. O que não deu certo, o que nos chateia, as dificuldades diversas, as tristezas que os outros nos provocam, são do tamanho que damos a elas. Pratique sua resiliência e aumente seu equilíbrio emocional.
4. Cuide das suas finanças. As dívidas provocam tristeza, ansiedade e até a depressão. Elas criam um peso em nós que impede as sensações de bem-estar. Uma boa educação financeira ajuda a sermos mais felizes.

COACHING PARA A FELICIDADE

12 Dicas para Aumentar seu Grau de Felicidade

5. Trabalhe com algo que te dê prazer. Mesmo que seja um segundo emprego, ou uma atividade de fim de semana. Aos poucos você abrirá mão de atividades profissionais que não te realizam por completo e acabará ganhando dinheiro com o que gosta.
6. Faça alguma coisa pelas pessoas. Você não está sozinho no mundo, contribua para que os outros sejam tão felizes quanto você quer ser. Você vai ver como é importante contribuirmos para a sociedade.

COACHING PARA A FELICIDADE

12 Dicas para Aumentar seu Grau de Felicidade

7. Passe mais tempo com sua família. Não importa quem é o grupo de pessoas que você considera sua família. Não importa que alguns já tenham falecido e que estejam em outra cidade ou país. Invista tempo com essas pessoas.
8. Saia de casa e encontre os amigos. Dê risada, brinque, se descontraia. Não há receita melhor.

COACHING PARA A FELICIDADE

12 Dicas para Aumentar seu Grau de Felicidade

9. Dê amor a quem você prometer amor. Quando estamos nos relacionando com alguém passamos a ser também responsáveis pela outra pessoa. Relacionamentos leves e descontraídos trazem felicidade, relacionamentos pesados, cheios de cobranças, ciúmes e agressões trazem ansiedade e tristeza.
10. Tenha um passatempo. Para relaxar é bom fugir das coisas sérias e importantes da vida cotidiana. Jogue videogame, futebol, pinte, trabalhe com cerâmica, escreva poemas, cozinhe... Invente algo que tire você da rotina. Passatempos ajudam a cultivar as nossas melhores emoções e sentimentos.

COACHING PARA A FELICIDADE

12 Dicas para Aumentar seu Grau de Felicidade

11. Avalie frequentemente seus valores. Nossa felicidade passa também pelas coisas nas quais acreditamos e nos comportamentos que aprendemos, mas as vezes é preciso abrir mão de algumas crenças e padrões que nos prendem e nos limitam, causando infelicidade.
12. Deixe sua marca, faça com que as pessoas se lembrem de você. O reconhecimento é a maior recompensa pelas nossas atitudes. Aja com as pessoas sempre na intenção de que elas nunca te esqueçam. Pratique o bem e construa um legado.