



Planejando 2014

Você é o autor da sua vida

APRESENTAÇÃO DO INSTITUTO BRASILEIRO DE COACHING

EXCELÊNCIA EM COACHING

O **IBC - Instituto Brasileiro de Coaching** foi idealizado pelo seu Presidente, o Master Coach Senior José Roberto Marques. E hoje é realidade em função da vontade de uma formação no Brasil que utiliza uma metodologia que realmente leva em conta o **Ser Humano** em todas suas dimensões. Uma formação que propicia não somente capacitação técnica, mas também: **Transformação, Evolução e Humanidade**.

O **Instituto Brasileiro de Coaching** é o resultado da experiência comprovada em desenvolver pessoas. Possuímos um sólido *background* e *know-how* em diversos campos do desenvolvimento humano. Soma - se isso tudo à vontade de agregar um padrão de qualidade no *Coaching* nacional.

O **IBC - Instituto Brasileiro de Coaching** foi criado para ser referência em excelência no desenvolvimento humano, fornecendo as seguintes soluções:

- Formação, especialização e treinamento em *Coaching*;
- Desenvolvimento de Líderes Extraordinários;
- Aplicação de *Coaching* em Pessoas e Empresas;
- Projetos de Consultoria em Treinamento e Desenvolvimento Humano.

Coaching para o Instituto Brasileiro de Coaching é mais que um processo, uma metodologia ou uma ferramenta. Coaching é uma filosofia de vida. Coaching é arte e ciência capaz de transformar o mundo através das pessoas.

Nossa **MISSÃO** é despertar nos Seres Humanos seu potencial infinito. Desenvolver seus recursos emocionais, suas habilidades e capacidades comportamentais através do *Coaching* de maneira que estes possam obter resultados extraordinários na vida pessoal e profissional.

Temos como **VISÃO** ser a maior **Referência Mundial Coaching até 2017**. Proporcionar e agir para construção de um mundo melhor. Um mundo onde todos queiram pertencer. Um mundo onde as pessoas são humanizadas e autoconscientes. Responsáveis por suas atitudes, comportamentos e resultados.

Nossos **VALORES** são:

- ◆ Humanidade
- ◆ Lealdade
- ◆ Visão sistêmica
- ◆ Evolução Continua
- ◆ Resultados extraordinário

O IBC É RECONHECIDO POR INSTITUIÇÕES E ÓRGÃOS INTERNACIONAIS



GCC - GLOBAL Coaching COMMUNITY

Global Coaching Community é uma rede internacional de Coaches, fonte de referência para aqueles que buscam um Coach profissional, é uma entidade mundial para Coaches executivos, pessoais e de negócios. A GCC é uma organização democrática, sem fins lucrativos de membros individuais constituída por Coaches profissionais do mundo todo.

ECA - EUROPEAN Coaching ASSOCIATION

A Associação Européia de Coaching foi fundada em 1994 com o intuito de desenvolver altos padrões de qualidade no campo do Coaching criando um clima de confiabilidade entre o mercado consumidor de Coaching e Coaches. É um órgão mundial que busca estabelecer alto nível na prática do Coaching.

ICI - INTERNATIONAL ASSOCIATION OF COACHING INSTITUTES

A Associação Internacional de Institutos de Coaching é uma organização americana que reúne grandes escolas, institutos e centros de Coaching do mundo todo.

METAFORUM INTERNACIONAL

O fórum para metacomunicação criado por Bernd Isert há 20 anos é um dos maiores eventos mundiais para desenvolvimento de pessoas e formação de profissionais. O METAFORUM possui ampla credibilidade internacional e os maiores trainers do mundo transmitem seus ensinamentos nesse evento que acontece nos quatro cantos do globo.

BCI - BEHAVIORAL COACHING INSTITUTE

O Instituto Brasileiro de Coaching é licenciado pelo BCI – Behavioral Coaching Institute. **Os fundadores do BCI, Perry Zeus e Dra. Suzanne Skiffington, são internacionalmente reconhecidos como as principais autoridades e educadores em Psicologia com base profissional e pessoal em Coaching.** O BCI tem mais de 2500 Master Coaches graduados em mais de 50 países. Muitos graduados são agora líderes mundiais e estão atuando com muito sucesso como Coach. A Metodologia desenvolvida pelo BCI está presente nas maiores corporações mundiais como: Toyota, Sony, Citibank, Avon, Motorola, Nextel, Pfizer, Mercedes, NASA, Bank of New York, Ernest & Young, Price Waterhouse, Banco de Singapura, Força Aérea Americana, Walt Disney World entre outros. **O Behavioral Coaching Institute foi considerado por 3 anos consecutivos pela Survey ICAA como a número 1 em treinamento de Business and Organization Coaching Training.**

ICC - INTERNATIONAL COACHING COUNCIL

O International Coaching Council (ICC) é o único órgão internacionalmente reconhecido de formação em Coach e também como local de trabalhos globais de grupos da indústria de Coaching.

A missão é elevar a qualidade da profissão de Business and Executive Coach, desenvolvendo o maior nível de formação de treinadores profissionais e padrões de prática. Membros ICC compartilham uma crença comum de que a educação de treinamento para o trabalho deve ser baseada na indústria e focado para as necessidades do cliente-usuário. Membros ICC destacam-se no mercado de treinamento geral através do fornecimento de uma qualidade inigualável de práticas profissionais de Coaching nas várias áreas comerciais.

IAC - INTERNATIONAL ASSOCIATION OF COACHING

O IAC® é uma organização independente, de certificação mundial. Sua missão é expandir o caminho para o domínio de Coaching, inspirando a evolução em curso e aplicando normas de orientação universal. Com rigoroso processo de certificação, avalia a demonstração de domínios específicos que são a marca registrada dos treinadores mais eficazes e distintos. Também estabelece altos padrões para os comportamentos de treinadores: ética profissional e empresarial. O objetivo desta certificação é proporcionar aos clientes de Coaches, uma medida válida da garantia de que receberão um processo de qualidade.

PRME e Global Compact da ONU

O IBC integra um seleto quadro de empresas que apóiam e participam da PRME (Principles for Responsible Management Education), um programa da ONU que busca assegurar o desenvolvimento aos princípios para a educação responsável de executivos, o IBC agora recebe o reconhecimento da entidade de maior credibilidade internacional e passa adotar os princípios do Pacto Global da ONU. Esse Pacto é uma iniciativa política estratégica para as empresas que se comprometem a alinhar suas operações e estratégias com dez princípios universalmente aceitos nas áreas de direitos humanos, que servem como motor da globalização.

MASTERS COACH TRAINERS DO INSTITUTO BRASILEIRO DE COACHING



JOSÉ ROBERTO MARQUES - MASTER COACH TRAINER SENIOR - PRESIDENTE DO IBC

Certified Master Coach Senior pelo **Behavioral Coaching Institute® (BCI) – EUA/Singapura/Tailândia**. Treinado pessoalmente por **Perry Zeus** e **Dr. Shayne Tracy**. **Certified Master Coach** pela **Graduate School of Master Coaches (EUA/UK/Austrália)**, **ICI - International Association of Coaching-Institutes (EUA)**, **ECA - European Coaching Association (Alemanha/Suíça)**, **GCC – Global Coaching Community (Alemanha)**. Psicoterapeuta, **Master e Advanced Trainer** em **Programação Neurolinguística (PNL)**. Bacharel em filosofia e teologia. **Dr. Honoris Causa** em Filosofia Cristã. **Presidente de Honra** e Membro da Equipe Internacional de Trainers do **Metaforum Internacional - Akademie Für Kompetenzentwicklung (Alemanha/ Dinamarca)**. **Criador** da metodologia **Professional & Self Coaching - PSC**. Especialista em **Hipnose Ericksoniana** pela **American Society of Clinical Hypnosis** e **Global Institute for Trauma Resolution**. Formação avançada em Treinamento Comportamental, Emotologia, Acupuntura, Respiração e Rebirthing. Administrador e Gestor de Empresas e Pessoas há 26 anos. Possui mais de 10 anos de experiência em atendimentos individuais de *Coaching* e na aplicação do *Coaching* em mais de 100 empresas e organizações, entre elas: Correios, Banco do Brasil, Sebrae, Bayer, Polícia Militar, Saneago, Leroy Merlin, GVT, Unimed, Receita Federal, Gazin, Grupo Cencosud, Petrobrás, Inmetro e diversos outros. Fundador e diretor do Instituto Equilibrium.



DR. SHAYNY TRACY - **Ph.D** - MASTER COACH TRAINER

Membro sênior da equipe da **Faculdade BCI (Behavioral Coaching Institute)** nos Estados Unidos. Dr. Tracy possui **graduação e mestrado** em Educação pela **Universidade de Toronto** e pela **Brock University (Canadá)** e um **doutorado pela Columbia Pacific University (Califórnia)**. Ele também é um **Analista Comportamental Certificado**. Tem mais de 25 anos de experiência na área de recursos humanos como treinador, gerente, empreendedor, construtor, consultor, Coach e Coach Trainer. Pioneiro no desenvolvimento de computadores baseado em informações de recursos humanos e gestão de sistemas de informação. Na última década ele tem prestado consultoria para as empresas em reestruturação, reorganização, avaliação de executivos, gerenciamento de desempenho e *Coaching*. O foco do Dr. Tracy nos últimos anos é treinar profissionais de *Coaching* para ter um significativo impacto pessoal/profissional positivo sobre o ponto de equilíbrio, crescimento corporativo e rentabilidade de seus clientes.

IBC RECEBE IMPORTANTES PREMIAÇÕES NACIONAIS

Confiança, Excelência, Credibilidade e Empreendedorismo: combinação de sucesso, que só poderia ser fruto do trabalho da melhor e maior escola de *Coaching* do Brasil: o **Instituto Brasileiro de Coaching**.

O **IBC** termina **2011** de forma incrível. Nosso balanço é altamente positivo. Somamos resultados extraordinários, grandes realizações e o reconhecimento nacional e internacional através de importantes premiações no segmento de Recursos Humanos e Empreendedorismo.



Prêmio Fornecedores de Confiança 2011 e 2012:

Prêmio Fornecedores de Confiança é um estudo que avalia o grau de confiabilidade e indicação de clientes em relação às empresas fornecedoras de produtos e serviços, para a área de gestão de pessoas. A premiação foi realizada pela Editora Segmento, em São Paulo. A pesquisa indicou o IBC como um dos destaques do Prêmio Fornecedores de Confiança no ano de 2011 e agora em 2012.



18º Prêmio Top Empresarial Internacional - SP 2011 e 2012:

O Prêmio acontece há 18 anos e é promovido pela associação dos Empresários da Região Sul e Mercosul, entidade associativa com 61 anos de atividades, em reconhecimento às empresas, instituições educacionais, órgãos governamentais e profissionais liberais de destaque nacional. O objetivo é homenagear, valorizar e incentivar as melhores empresas e empresários dos diversos setores econômicos do mercado nacional e internacional (Mercosul) que efetivamente estejam desenvolvendo tecnologias, serviços e gerando empregos em prol do engrandecimento do país.



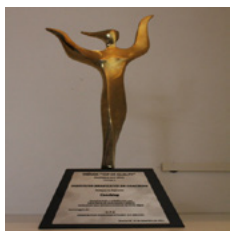
Troféu Empreendedores de Sucesso Internacional 2011 e 2012:

A homenagem com entrega do troféu Empreendedores de Sucesso Internacional tem como objetivo trazer ao conhecimento do público, empresas, seja no segmento industrial, comercial ou de serviços, ou profissionais liberais, que com talento e capacidade de empreendedor, contribuem com o crescimento e desenvolvimento do país.



Top Qualidade do Brasil - 40ª Edição Especial Melhores do Ano (2011 e 2012):

O Prêmio "Top Qualidade Brasil" objetiva reconhecer, diferenciar, homenagear e divulgar a iniciativa privada comprometida quanto à qualidade em suas ações e serviços focados no desenvolvimento sustentável com responsabilidade social. Os destaques de cada setor são indicados pelas principais entidades de classe (Associações, Federações, Sindicatos Patronais, Centros Empresariais e Entidades Referência), que constituem o CNHM - Conselho Nacional de Honrarias e Méritos.



Top Of Quality 2011:

O prêmio "Top of Quality 2011" é instituído anualmente pela O.P.B. - Ordem dos Parlamentares do Brasil. O prêmio tem por objetivo reconhecer e homenagear as empresas que se destacaram nacionalmente em sua área de atuação por oferecerem produtos e serviços de alta qualidade a seus clientes. A seleção dos homenageados é obtida através de uma criteriosa análise e pesquisas realizadas com clientes, órgãos de classe, indicadores sociais e formadores de opinião. A premiação foi realizada no dia 19 de dezembro de 2011 em São Paulo.



Gran Prêmio Garoa de Ouro 2011:

Prêmio conferido pela Ordem Heráldica dos Parlamentares e Comendadores do Brasil, Liga Nordeste, Rede Orkutv e Associação dos Profissionais de Imprensa de São Paulo - APISP, em reconhecimento a garra e capacidade empreendedora de empresas e pessoas que muito contribuem para o progresso do Brasil. A premiação foi realizada no dia 19 de dezembro em São Paulo.

O **IBC** também foi aprovado no United Nation Global Compact, uma iniciativa da ONU (Organização das Nações Unidas). Agora o **IBC** integra um seleto grupo de empresas que apoiam e participam da PRME (Principles for Responsible Management Education), um programa da ONU que busca assegurar o desenvolvimento aos princípios para a educação responsável de executivos. O **IBC** agora tem o reconhecimento da entidade de maior credibilidade internacional e passa adotar os princípios do Pacto Global da ONU. O Pacto Global da ONU é uma iniciativa política estratégica para as empresas que se comprometem a alinhar suas operações e estratégias com dez princípios universalmente aceitos nas áreas de direitos humanos, que servem como motor da globalização.

Plano de Ação

*"Você nunca sabe que resultados virão da sua ação.
Mas se você não fizer nada, não existirão resultados."
Mahatma Gandhi*



CHECK LIST

- _____
- _____
- _____
- _____

MEU PLANO DE AÇÃO

Nome: _____

Data: _____

1 - Como vou criar um Ambiente Seguro?

2 - Mudança de Padrão

Enquanto *coach*, qual é o padrão que vou manter ou desenvolver (escolha três opções):

- () Criar ambiente de cocriação.
- () Estimular a autogestão e o *empowerment*.
- () Ter o direito de errar.
- () Dar patrocínio positivo.
- () Valorizar o aprendizado e a evolução contínua.
- () Aceitar todos os estilos e valorizá-los.
- () Fazer perguntas poderosas.
- () Ouvir na essência e sentir as palavras.
- () Dar exemplo de trabalho com equilíbrio.
- () Ser apoiador, colaborador e estimulador.

3 - O meu objetivo é:

4 - O que vou fazer para atingí-lo?

5 - Autoavaliação das Habilidades de Coaching

As Habilidades de *Coaching* que tenho e que preciso ter na minha função (Veja a escala abaixo)

Habilidades de <i>Coaching</i>	Nível atual	Nível necessário
Ouvir na Essência		
Perguntas Poderosas		
Emissor		
Patrocínio Positivo		

Habilidades - Definição de nível:

0 = Sem nenhuma habilidade

1 = Conhecimento Limitado

2 = Conhecimento teórico, conhecimento geral somente.

3 = Exercita desde que com apoio, tem aplicado o conhecimento.

4 = Tem exercitado sem ajuda, tem conhecimento em profundidade. Lidera e ajuda outros a exercitar essa habilidade

5 = É um especialista, dá apoio aos outros. É solicitado realizar *Coaching* e a ensinar. Tem profundo conhecimento e é competente no desenvolvimento desta habilidade.

6 - Habilidades que planejo desenvolver

Ouvir na Essência
Perguntas Poderosas
Emissor
Patrocínio Positivo

Tarefas para acelerar o desenvolvimento dessas habilidades:

7 - Estratégias para *Coaching* com os perfis comportamentais:

Estilo 1:

Estilo 2:

Estilo 3:

Estilo 4:

8 - Meu objetivo é...

Objetivo	Prazo

9 - Minha rotina para viver *Coaching* nas próximas quatro semanas:

10 - Evidências do sucesso do meu Plano de Ação:

11 - Como vou compartilhar meu Plano de Ação com minha equipe?

ORIENTAÇÃO PARA RESULTADOS PLANO DE AÇÃO 5W 2H 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)
8. **Limiting Elements** (Recursos limitantes); 9. **Resources** (Recursos necessários).

O QUE	QUEM	QUANDO	ONDE	POR QUE	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

PLANO DE AÇÃO 5W 2H

O que precisa ser feito, efetivamente e na prática, para alcançar seu estado desejado?

- ✓ Quais ações específicas você irá realizar para ir em direção as suas metas e sonhos, ou seja, seu estado desejado?
- ✓ Afinal, qual é o seu estado desejado?

Quem será o responsável maior para conquistar?

- ✓ Quais pessoas incluindo você, que irão ajudar na conquista dessa metas?
- ✓ Você realmente pode contar com mais alguém para dividir esta responsabilidade? Quem?

Até **quando** você pretende atingir a sua meta?

- ✓ Estabeleça uma data limite para alcançar o que você deseja, por exemplo, até o dia 31/12/2013 eu terei feito uma viagem ao exterior com a minha família. Perceba que o prazo máximo nesse caso é o último dia de 2013.
- ✓ Faça um plano de ação para cada passo necessário para concretizar seu objetivo.

Onde suas ações serão realizadas?

- ✓ Escolha quais áreas de sua vida ou em quais locais específicos você irá atuar em direção ao seu estado desejado. Por exemplo: Meu sonho tem uma ligação direta com a minha vida pessoal, mas também envolve meu lado profissional, em consequência dos recursos financeiros que eu necessito. Nesse caso minha ações acontecerão dentro do meu ambiente de trabalho bem como no ambiente da minha casa.

Por que esse resultado é importante para mim?

- ✓ Por que pretendo viajar com minha família para o exterior?
- ✓ Quais sentimentos estão envolvidos nessa conquista?
- ✓ Por que isso é tão importante para mim?
- ✓ Vale a pena abrir mão de alguma coisa?
- ✓ Do que especificamente eu posso abrir mão na minha vida e do que eu não vou abrir mão?

Como vou conquistar o que eu quero, dentro do tempo estabelecido?

- ✓ Detalhe a maneira como cada ação deve ser executada.
- ✓ Faça uma relação de ganhos e perdas em cada ação.
- ✓ Reflita sobre a realidade do atingimento dessas ações dentro desse tempo. Numa escala de 0 a 10, o quanto você acredita no detalhamento que você fez de cada ação para te levar até o dia 31 de dezembro de 2013 na viagem para o exterior com sua família?

Quanto custará esse resultado?

- ✓ Defina os custos de cada ação, para verificar a sua viabilidade.
- ✓ Já parou para pensar sobre outros tipos de custos? Como, por exemplo será o menor tempo que vai passar com sua família para poder ter um tempo maior posteriormente com ela?
- ✓ Quanto custará de dedicação e foco para você conseguir atingir esse resultado?
- ✓ Você já fez a conta dos cálculos financeiros, dinheiro mesmo? Já fez uma projeção e um planejamento nesse sentido?
- ✓ Quanto precisará poupar nesse tempo para tornar esse projeto viável?
- ✓ Como você vai fazer isso? Como será mês a mês até chegar dezembro de 2013?

Quais são os **elementos limitantes**, dificultadores e bloqueadores de sua melhor *performance*?

- ✓ Descreva sinceramente tudo o que pode dificultar o cumprimento das suas tarefas durante esse período:
- ✓ Alguma crença limitante pode te atrapalhar, qual crença?
- ✓ Você tem facilidade de poupar, economizar, guardar uma parte de seu rendimento periodicamente? Como você vai fazer para superar isso?
- ✓ Você sente algum tipo de bloqueador interno ou externo que pode impedir de conquistar esta viagem?

Quais **recursos necessários** para alcançar o estado desejado?

- ✓ Descreva quais os recursos (materiais ou emocionais) necessários para cada ação.
- ✓ Qual o seu maior recurso interno que você vai utilizar nesse período?
- ✓ Você já utilizou esse recurso com resultados extraordinários em algum momento da sua vida? Qual momento? Que recurso é esse?
- ✓ Você possui recursos financeiros suficientes para iniciar esse proposta?

Plano de Ação 5W 2H Expandido

O QUE precisa ser feito efetivamente e na prática para alcançar seu estado desejado?

QUEM será o responsável maior pela conquista?

Até **QUANDO** você pretende atingir a sua meta?

ONDE suas ações serão realizadas?

POR QUE esse resultado é importante para mim?

COMO vou conquistar o que eu quero, dentro do tempo estabelecido?

QUANTO CUSTARÁ esse resultado?

Quais são os **ELEMENTOS LIMITANTES**, dificultadores e bloqueadores de sua melhor *performance*?

Quais os **RECURSOS NECESSÁRIOS** para alcançar o estado desejado?

O que fazer agora?

Coaching é ação e RESULTADO! Colocar em prática então todo aprendizado é adotar o *Coaching* como filosofia de Vida! A seguir apresentamos um roteiro de prática do *Leader Coach*. Mãos à obra!

Projeto de Vida I **O Projeto EU SOU S/A.** **EU QUERO ME TORNAR S/A.** **EU ACREDITO S/A.**

Para aprofundarmos e aprendermos a fazer o Projeto de Nossa Vida, antes de tudo devemos entender, compreender, aprofundar e apostar na maior marca que existe: "EU SOU S/A". Para que essa marca se tornar mais forte é necessário entender também as submarcas EU QUERO ME TORNAR S/A e EU ACREDITO S/A.

Ou seja, nosso maior patrimônio, marca ou empresa somos nós mesmos. Nos tempos recentes a expressão VOCÊ S/A, que neste momento alcunhamos de EU SOU S/A, anunciou a chegada de um profissional desprendido, meio nômade, que muda de empresa em razão de novos projetos e desafios.

Na teoria, parece perfeito. Afinal, quem não gostaria de pautar sua trajetória no trabalho por seus desejos pessoais? Na prática, porém, as coisas são um pouco mais complicadas, porque exigem que você assuma de vez as rédeas de sua carreira. Como é bom saber que nossa vida pessoal e profissional caminham ou deveriam caminhar tão próximas, porque se complementam e se conectam na essência de quem realmente somos ou gostaríamos de ser.

Acontece que não é possível cuidar da carreira sem se preocupar com sua vida como um todo. Isso é óbvio, mas é justamente nesse ponto que muita gente se atrapalha. As pessoas costumam pensar trabalho e vida pessoal como se fossem duas coisas distintas, quando, na verdade, não são.

Em outras palavras, mais que um projeto de liderança profissional, você precisa de um projeto de vida. Exatamente como ocorre no trabalho, sua vida é um projeto, pois começa, termina e é única. Ela consiste numa série de fases inter-relacionadas, possui limitações de custo e de tempo e tem na qualidade um parâmetro altamente desejável.

E, como os projetos corporativos, seu projeto é único, não se repete. Quer motivo melhor para planejar tudo com o maior cuidado? Pense em sua vida como um projeto integrado, que envolve trabalho e família, suas atividades e vontades, o que você já fez e o que ainda deseja realizar.

Seu projeto pessoal precisa de metodologia, revisão constante e flexibilidade para incorporar os ajustes que se tornam necessários com o tempo. Conheça a seguir, 8 poderosos passos para realização de um excelente projeto de vida:

PASSO I

No seu projeto de vida, o recurso humano vital é você mesmo. Saber quem você é marca o ponto de partida. Claro que isso não é uma tarefa fácil, mas algumas perguntas poderosas num *autofeedback* podem nos ajudar nessa reflexão:

Como você gosta de ser chamado?

Qual a frase que exemplifica a essência de quem você é?

No mesmo sentido, qual a frase que o identifica no mundo?

- A. _____
- B. _____

As pessoas, quando te conhecem, o que você acredita que elas pensam e sentem sobre seus comportamentos e o seu estilo de liderança? Qual a impressão principal que as pessoas que te conhecem e convivem há muito tempo com você, têm sobre a sua liderança?

- A. _____
- B. _____

Quais são seus valores básicos?

Quais são seus pontos fortes?

O que preciso reconhecer que é necessário melhorar?

Quais as oportunidades que poderei aproveitar na minha vida pessoal e profissional? O que se apresenta no tempo presente em minha história que posso utilizar como alavancagem em direção às minhas metas e objetivos?

O que ameaça meus planos? Quais são os maiores dificultadores e bloqueadores que me impedem de viver a melhor pessoa que existe dentro de mim? Quais minhas sombras mais relevantes?

Quanto de meu tempo vivo focado no passado, remoendo ou analisando fatos que já ocorreram? O que me impede de transformar em aprendizado algum tipo de dor, trauma e dificuldades passadas?

Qual é o tamanho do meu amor próprio e da minha capacidade de perdoar a mim mesmo e ao outro?

Existe alguma ferida mortal em minha vida que ainda precisa ser curada?

Da mesma maneira, quanto de meu tempo eu dedico a pensar no futuro, sonhando, imaginando, esperando e planejando? O que posso dizer sobre minha percepção de realidade em meus sonhos, metas e objetivos?

E quanto ao presente? Como vivo o tempo presente, com foco e determinação, e como utilizo a ressignificação do passado e a projeção e planejamento para o futuro? Tenho um projeto de vida definido? Para o próximo ano, cinco anos, dez anos, 20 anos? Está escrito ou apenas na imaginação? (De qualquer forma estamos fazendo isso nesse momento...)

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?

Gratidão - O que você pode agradecer, em pelo menos 10 itens, sobre as coisas MARAVILHOSAS que aconteceram em sua vida? O que verdadeiramente foi ou é importante para você que sempre se lembrará de nunca esquecer em sua vida?

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____
- 4 _____
- 5 _____
- 6 _____
- 7 _____
- 8 _____
- 9 _____
- 10 _____

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?

Qual é o grande aprendizado que você teve ao responder todas essas indagações? Ao fazer este *autofeedback*, o que mais te tocou na essência? Tudo bem com você neste momento? É bom falar sobre sua história? Que grande dica quer deixar para si mesmo neste momento? Lembre-se, você tem uma grande oportunidade, NESSE EXATO MOMENTO, de dizer tudo o que você sempre quis dizer para você mesmo e talvez não tenha tido oportunidade de fazer... TALVEZ o grande momento seja AQUI e AGORA!!

PASSO II - Coloque sua missão no papel

Além de saber quem você é, conhecer o porquê de sua vida é outro ponto fundamental na construção de seu projeto. Se a visualização de seu sonho pessoal é cristalina, otimista e motivadora, ela facilmente se traduzirá numa missão pessoal que o lançará em direção às suas metas.

Por outro lado, se a imagem é nebulosa e vaga, é provável que sua missão pessoal fique confusa, bloqueando assim o caminho para você conseguir o que deseja. Apresentamos um exemplo simples e positivo de missão pessoal — leia e inspire-se para fazer a sua.

“Minha missão é viver em paz e gerar prosperidade espiritual e material para mim, meus filhos, minha família, meus colegas de trabalho e as pessoas ao meu redor, por meio do bom exemplo, do comportamento amoroso e centrado e da busca de excelência profissional e pessoal.” Convidamos você agora a esboçar e fazer uma síntese de sua missão de vida...

PASSO III. O Mundo e o Poder dos Relacionamentos Conecte-se fazendo parcerias

Não se iluda achando que será possível cumprir sozinho sua missão pessoal. Exatamente como acontece nas empresas, você também precisa de quem o apoie e compartilhe seus ideais — na linguagem corporativa, é o que se chama de *stakeholders*.

Na vida, os principais são os *stakeholders* campeões — pais, parentes, chefes e parceiros, pessoas que nos influenciam muito. O segundo tipo de parceiro é o *stakeholder* participante. Ao longo da vida, você fará parte de inúmeras equipes, formadas pelos amigos de infância, pelos pares de uma associação, entidade ou escola ou por colegas de trabalho.

Finalmente, vêm os *stakeholders* terceiros, aqueles que são contratados para apoiar sua causa. O corretor de imóveis, que vai ajudá-lo a realizar o sonho de compra da casa própria, é um deles. O consultor, líder e mentor são bons exemplos de *stakeholders* terceiros.

Seu sucesso depende da qualidade de suas interações com os *stakeholders* (o outro). Para gerenciar plenamente esses contatos, liste todas as pessoas que o influenciam hoje e que poderão fazê-lo no futuro. Ao lado dos nomes, relacione ações concretas para aproveitar melhor estes contatos. Lembre-se de colocar datas para realizar as ações e de fazer uma revisão periódica do plano de gerenciamento dos *stakeholders*.

Convidamos você a fazer um gráfico das pessoas do seu convívio, que é sua Lista de Relacionamentos (*stakeholders* campeões e terceiros):

Nome	Habilidade	Oportunidade	Tipo de Alavancagem
------	------------	--------------	---------------------

II – AMIGOS, CONHECIDOS, VIZINHOS

III – RELACIONAMENTOS PROFISSIONAIS E EMPRESARIAIS

**PASSO IV. Desenvolva seu FOCO PARA O FUTURO.
Crie uma Visão para sua vida. Construa seu LEGADO!**

Agora que você já sabe quem você é, tem um inventário de poderes e pontos de melhoria, qual é sua missão e quem pode ajudá-lo a cumpri-la? É hora de estabelecer que metas você pretende atingir em determinado período de tempo.

Essa é sua visão de futuro, que pode ser escrita em uma frase ou, no máximo, em um parágrafo. Trata-se de um projeto de longo prazo que merece pelo menos quatro abordagens diferentes.

1. Inicie com a visão de curto prazo fazendo projeções para daqui a um, dois e três anos.
2. A visão de médio prazo ou dos próximos dez anos assegura continuidade e ajuda a visualizar o caminho a ser percorrido mais adiante.
3. A perspectiva de longo prazo, que vai até a aposentadoria, fornece a visão global de realizações a serem alcançadas.
4. Por fim, pense nos anos dourados ou na “melhor idade”. Afinal, você também precisa viver bem essa etapa de sua vida.

Nenhum desses planos, no entanto, é definitivo. As circunstâncias da vida mudam. Logo, é necessário fazer uma revisão anual das quatro visões. O que você precisa fazer para atingir os objetivos que definiu? Desmembre sua vida em grandes blocos, como família, saúde e lazer (qualidade de vida), educação e desenvolvimento profissional, carreira e finanças pessoais. Outra divisão é corpo, mente, espírito e coração. Cada um dos blocos deve ser subdividido em itens menores até um nível de detalhamento suficiente para desenvolver um plano de ação.

Técnica Rápida para Estruturar sua Visão de Vida

Em menos de 15 minutos, você pode escrever sua visão de vida. O documento deve responder onde você quer chegar em determinado período. Use um cronômetro ou despertador para se manter no horário estipulado (a pressão do tempo faz parte do processo). Procure um lugar tranquilo onde não será interrompido:

Refleta sobre sua missão (1 minuto): o que você quer fazer na vida e como isso afetará sua visão? Caso ainda não tenha escrito sua missão, escreva-a agora, em 2 minutos, sem se preocupar em aperfeiçoar o texto.

Visão de seis meses (2 minutos): pense livremente e anote telegraficamente o que gostaria de alcançar nesse período. No fim, em 1 minuto adicional, faça uma revisão das anotações para não haver dúvidas no futuro.

Visão de dois anos (2 minutos): faça o mesmo exercício para dois anos. Assinale a data final do período. Anote seus pensamentos, sem censurá-los, sobre o que gostaria de realizar nesses dois anos. Por último, revise as anotações.

Visão de sete anos (2 minutos): faça o mesmo exercício de antes pensando em tudo o que gostaria de realizar até o final de sete anos. Depois, revise as anotações.

Revise todas as anotações nos 2 minutos finais. Guarde-as num lugar seguro. Após três semanas, faça uma revisão geral. Finalize a redação e passe a usar esses planos como “pano de fundo” para o projeto de sua vida.

PASSO V. Gerencie o tempo

Algumas pessoas lidam naturalmente com o fator tempo. Outras, não. Um bom jeito de melhorar a utilização desse recurso escasso é a matriz do tempo. Ela ajuda a diferenciar os assuntos importantes dos urgentes. Importantes são aqueles projetos que têm influência direta sobre os resultados que você quer atingir. Os urgentes se caracterizam por premência temporal, mas não têm necessariamente importância. As crises acontecem quando um assunto é, ao mesmo tempo, importante e urgente. No trabalho, seria o equivalente a atrasar uma entrega para seu principal cliente.

Existem, porém, situações que exigem planejamento e controle: são importantes, mas não carregam a bandeira vermelha da urgência, caso do desenvolvimento pessoal e profissional. Outros assuntos não são importantes, mas são urgentes. Telefonemas e *e-mails* são alguns. Por fim, há as que desperdiçam tempo e não são nem importantes nem urgentes: a mania de perfeição é uma delas.

Em geral, ficamos presos às crises, enquanto o planejamento é sugado pelas trivialidades e desperdícios. Isso acaba produzindo mais crises. A solução para quebrar esse ciclo é se concentrar nos assuntos importantes, o que tenderá a atenuar os efeitos dos estranguladores do tempo. Primeiro, planeje o seu tempo e, depois, o trabalho.

Organize seu dia em blocos e estabeleça prioridades. Imagine outra forma de lidar com assuntos de menor importância: delegue, reorganize, elimine ou simplesmente deixe para fazer depois. Enfim, não adianta tentar fazer o tempo se expandir, porque isso não vai acontecer. O melhor é aprender a gerenciá-lo. Entenda mais como funciona as esferas do tempo que temos de gerenciar e em seguida faça o teste para analisar se você está utilizando de forma adequada ou não o seu tempo.

Tríade do Tempo

Adaptado de Christian Barbosa

A Tríade do Tempo é um modelo atualizado de classificação que mostra, gráfica e percentualmente, a forma como você utiliza suas horas. O tempo não é matricial e está extremamente relacionado com o número 3: são três os ponteiros do relógio, são três os períodos temporais (passado, presente e futuro - manhã, tarde e noite), são três os elementos do átomo, o 3 é o número de maior precisão de datas e horas dos bancos de dados de computadores e a base da Trindade cristã. O tempo então é uma tríade composta de atividades importantes, urgentes e circunstanciais.

Esfera do Importante

Refere-se a todas as atividades que você faz e são relevantes em sua vida - aquelas que trazem resultado de curto, médio ou longo prazo. É a esfera da estrada certa, na qual você conduz seu carro e sabe que na linha de chegada estará realizada.

Repare que as coisas importantes têm prazos de execução, nunca são urgentes. A consulta ao cardiologista para um *check-up*, por exemplo, é uma tarefa importante que deve ser feita em determinado período e marcada com antecedência. Afinal de contas você conhece algum cardiologista que marca consultas para o mesmo dia? Se você, porém, sofrer um infarto, a consulta ao cardiologista já não será mais importante, pois passou a ser urgente. Nesse caso, uma tarefa importante pode tornar-se urgente se não for cumprida no tempo previsto.

Esfera da Urgência

Abrange todas as atividades para as quais o tempo está curto ou se esgotou. São as exigências que chegam em cima da hora, não podem ser previstas e geralmente causam pressão e estresse (relatórios inesperados, esquecimentos, problemas de saúde, reuniões emergenciais ou clientes que apresentam problemas, são alguns exemplos).

Como estamos muito acostumados com as urgências da vida, acabamos por adiar o que é importante e só o realizamos quando se torna urgente e extremamente necessário. Quando você vai ao dentista? Quando leva o carro para consertar? Quando faz aquele planejamento importante? Infelizmente, a negligência diante das coisas importantes conduz nossa rotina a um frequente regime de urgência.

Esfera Circunstancial

Por sua vez, cobre as atividades desnecessárias ou excessivas. São os gastos inúteis de tempo e as tarefas feitas por comodidade ou por ser "socialmente" apropriadas. É a esfera da estrada que não leva a lugar nenhum, que não traz nenhum resultado, mas apenas frustrações (uso exagerado da internet, certas festas, reuniões sem propósito, *e-mails* que veiculam brincadeiras, horas incontáveis perdidas diante da TV e conversas fúteis, são bons exemplos).

Um ponto importante e diferente da Tríade do Tempo em relação a outros conceitos é o fato de que as esferas não se misturam. Logo, não existe nada que seja importante e urgente ao mesmo tempo. Se for importante, tem prazo, não gera estresse nem exige atenção imediata. A tarefa urgente pode ter sido importante um dia, mas a partir do momento em que foi adiada, deslocou-se automaticamente para a esfera da emergência.

Talvez essa afirmação cause espanto às pessoas habituadas a outros modelos de administração do tempo. A maioria deles fala da existência de atividades simultaneamente importantes e urgentes. Muitas pessoas gastam tempo demais em certas tarefas por acreditar que, por serem importantes e também urgentes, proporcionam bons resultados.

Na verdade, trata-se de estresse disfarçado de importância, de um engano, pois não há meios de uma tarefa ser importante e urgente ao mesmo tempo! Além disso, a própria definição de urgente e importante mostra-se incompatível, por isso algo nunca poderia ser importante e urgente ao mesmo tempo. Quando você separa o importante do urgente em sua vida, em seu tempo e em sua equipe, fica muito mais fácil entender (e resolver) os problemas e a forma como você utiliza seu tempo.

Apresentamos, a seguir, um questionário resumido, no qual você poderá verificar a esfera da tríade que tem sido predominante em sua vida. Esse questionário está dividido em três grupos de três questões (A, B e C), às quais devem ser atribuídos certos valores conforme a seguinte escala:

Teste - Tríade do Tempo

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 esta 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	V
4	
7	
10	
11	
14	
17	

Total B = _____

CONJUNTO C	
Pergunta	Valor
2	
5	
8	
13	
16	
18	

Total C = _____

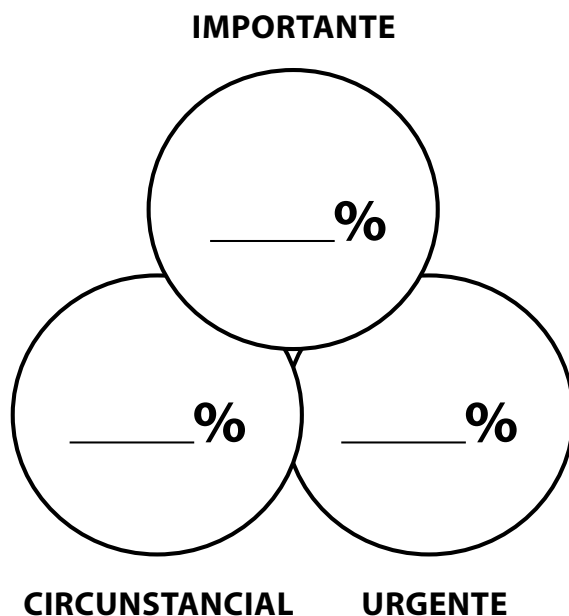
TOTAL GERAL (soma de A, B e C): _____

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

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



PASSO VI. Administre suas finanças

Relacione os aspectos financeiros de sua vida em períodos de cinco anos — são as metas macro. Depois, separe tudo em orçamentos detalhados anuais, as metas específicas. Esse trabalho inclui planejamento, estimativa, orçamento e controle:

- Determine que recursos (monetário, humano, material, intelectual) serão necessários para cada conjunto de atividades de sua vida.
- Estime os custos de cada grupo de atividades e estabeleça um plano para administrar os gastos.
- Faça o orçamento levando em conta seu plano de vida e as eventualidades que possam aparecer. Portanto, é aconselhável orçar para cima uma porcentagem contingencial de 10% a 20%.
- Controle os custos rastreando os gastos e comparando-os às previsões de seu orçamento. O segredo é fazer mensalmente a previsão do fluxo de caixa para os próximos três meses e segui-la à risca. Se há *déficit* entre o que você pretende gastar no futuro e o que ganha agora, é necessário gerar receita adicional. Aí, as alternativas podem ser abrir um negócio, ter um segundo emprego ou fazer investimentos, por exemplo.

Obs.: Vamos apresentar a seguir, mais uma nova perspectiva de Planejamento de Vida e talvez facilite para você todas as colocações acima. Tudo bem se você tem *expertise* nessa área e então já pode fazer o planejamento de suas finanças neste momento ou talvez fique curioso para conhecer o material que vem a seguir.

PASSO VII. Conte com os riscos

Na vida particular, assim como nos projetos corporativos, os riscos existem e precisam ser gerenciados. Para isso, adote o modelo usado nas grandes empresas e comece identificando os riscos e tentando prever de onde eles podem vir. Há riscos relacionados à saúde, à questões financeiras, à catástrofes de força maior, entre outros. Tenha em mente os riscos que podem afetar você e desenvolva respostas adequadas a eles.

Adquirir um bom plano de saúde e apólices de seguro, além de ter uma poupança é um bom jeito de lidar com essas ameaças. Só não se esqueça de reavaliar suas estratégias de tempos em tempos. Afinal, como diz o ditado: “O seguro morreu de velho”.

PASSO VIII. Junte todas as peças

Os fundamentos para gerenciar seu projeto de vida você já viu. Agora, é preciso fazer com que todas as áreas sejam gerenciadas ao mesmo tempo. Um deslize em uma delas é suficiente para iniciar um efeito dominó nas outras. Tanto nos projetos corporativos como na vida, existe uma conexão íntima entre todas as áreas.

Comece juntando as partes do Projeto EU SOU S/A num único documento. Siga os planos traçados, usando ferramentas de apoio como agendas, agendas eletrônicas, *iPhone* ou *notebooks* para conseguir se organizar melhor. E, já que as mudanças são inevitáveis, permita-se fazer planos que tenham flexibilidade suficiente para serem alterados.

Como todo projeto, sua vida começa, termina e é única. E, como todo projeto, tem limitações de tempo e de recursos. A visão de médio prazo assegura continuidade e ajuda a visualizar o caminho a ser percorrido. Não adianta tentar fazer o tempo se expandir, porque isso não vai acontecer, o melhor é aprender a administrá-lo. Por fim, não se esqueça de que nenhum projeto de vida vale a pena se não tiver qualidade. Em outras palavras: “SER FELIZ É ESSENCIAL”. Você tem obrigação de ser feliz mais e mais...

Trabalho	Vida Pessoal
O que quero:	O que quero:
(Escreva aqui a sua missão no trabalho) Objetivo:	(Escreva aqui a sua missão de vida) Objetivo:
(Escreva aqui por que você pretende alcançar tal objetivo)	(Escreva aqui por que você pretende alcançar tal objetivo)
<i>Como conquistar: (escreva aqui de maneira geral, como atingirá sua missão)</i>	<i>Como conquistar: (escreva aqui de maneira geral, como atingirá sua missão)</i>

Com meu chefe	Com minha equipe	Com outras pessoas que podem influenciar minha carreira	Família	Auto Desenvolvimento	Projetos Pessoais
Coloque nas células abaixo os projetos específicos para esta coluna	Coloque nas células abaixo os projetos específicos para esta coluna	Coloque nas células abaixo os projetos específicos para esta coluna	Coloque nas células abaixo os projetos específicas para esta coluna	Coloque nas células abaixo os projetos específicos para esta coluna	Coloque nas células abaixo os projetos específicos para esta coluna

OBS.: Você pode adicionar quantas colunas achar necessário. Basta usar a ferramenta Tabela no *Word*. Também pode usar o mesmo formato para projetos de cinco ou mais anos.

Convidamos você a aprender passo a passo, a fazer o projeto da sua vida.

- Quais são suas prioridades?
- Onde você estará e como será em cinco anos?
- O que você gosta de fazer?
- Como é seu ambiente familiar e profissional?
- Quais seus melhores comportamentos e pontos de melhoria?
- Quais suas melhores capacidades, habilidades e estratégias?
- O que te motiva ir além, onde você se pauta em suas crenças e valores?
- Verdadeiramente qual o MELHOR EU que existe dentro de você?
- Quem mais está com você no Universo?
- Tem habilidade para aglutinar e influenciar pessoas positivamente?
- Como é sua espiritualidade?
- Está construindo seu legado?
- Vive pautado no pensamento sistêmico?

Projeto de vida II

Construindo o Projeto de Vida pautado em nove grandes áreas e visões da vida.

2.1. Metáfora da casa

Quando alguém pretende construir uma casa, um profissional é contratado para planejar tudo que será necessário fazer antes de começarem as obras. Este profissional irá também montar um projeto baseado nos desejos de seu cliente. A partir disto, ele terá uma noção de quanto material será necessário e quantos trabalhadores serão contratados para construir a obra, em determinado período de tempo.

Assim, quando a obra for iniciada, os trabalhadores terão um plano, um projeto para seguir. Caso não houvesse esse planejamento prévio, provavelmente os trabalhadores não saberiam como prosseguir, pois não saberiam o que a pessoa que encomendou a casa quer, muito menos haveriam os recursos necessários para a construção da casa. Esta, provavelmente, nunca seria construída ou se fosse, com certeza não iria satisfazer os desejos do cliente.

Na vida, ocorre algo similar. Possuímos muitas metas e planos que desejamos realizar. Temos a opção de escolher o nosso destino e o nosso caminho. Queremos algo, entretanto, inúmeras vezes escolhemos rotas que nos afastam de nosso objetivo maior ou ficamos confusos em relação a qual caminho tomar, justamente por não ter planejado antes o que realmente queremos.

Um Projeto de Vida é um plano colocado em papel, para que possamos visualizar melhor os caminhos que devemos seguir para alcançar nossos objetivos. Para isso, necessitamos saber claramente quais são nossos objetivos e metas e, precisamos ter em mente também quais são os nossos valores, pois são eles que direcionarão nossas vidas.

Se nossas metas não estiverem em congruência com nossos valores mais profundos, dificilmente estaremos satisfeitos com nossas vidas. Mesmo alcançando as metas, se elas não estiverem em harmonia com o que realmente nosso coração pede, sentiremos um vazio interior que poderá nos deixar confusos e sem direção.

Dessa forma, conhecer-se, saber o que a vida realmente significa para você e conhecer seus valores é de fundamental importância no planejamento do seu projeto de Vida. Os valores também estão livres para serem modificados, pois a medida que evoluímos, nossos valores também evoluem. Nada é estático.

2.2. Na prática...

Um Projeto de Vida pode ser dividido em nove grandes grupos, aspectos e visões:

- Aspecto e Visão Física
- Aspecto e Visão Espiritual
- Aspecto e Visão Intelectual
- Aspecto e Visão Familiar
- Aspecto e Visão Social
- Aspecto e Visão Financeira
- Aspecto e Visão Profissional
- Aspecto e Visão Ecológica
- Aspecto, Pensamento e Visão Sistêmica

Compartilharemos mais uma maneira básica, simples e efetiva de trabalhar nove grandes áreas de nossa vida, mas sinta-se à vontade para seguir sua própria intuição e fazer algo personalizado, afinal de contas, é o Projeto da SUA VIDA.

Um Projeto de Vida pode ser feito utilizando um caderno ou um fichário, ou simplesmente os espaços abaixo desse material. Se for a outro lugar, comece colocando seu nome e divida igualmente o caderno, agenda ou fichário em nove partes que serão os nove aspectos e grandes áreas de sua vida.

Em cada um desses aspectos você colocará as metas correspondentes. Siga o seu coração e primeiramente coloque em cada área uma meta, objetivo ou sonho que você realmente deseja alcançar. Vamos utilizar a poderosa ferramenta 5W2H .

Medite tranquilizando-se e entre em contato com seu Ser mais profundo para descobrir o que você realmente quer. A partir deste ponto, utilize a razão para questionar o que será necessário fazer para alcançar tal meta. Cada resposta será uma nova meta para alcançar o seu sonho. Determine uma data para que cada meta seja cumprida e escreva tudo em seu Projeto de Vida. Você pode tanto colocar todas as metas uma embaixo da outra, ou colocar cada meta em uma folha de papel separada, assim poderá ir destacando cada folha conforme alcançar seus objetivos.

As nove visões e aspectos estão inter-relacionados, ou seja, para a conquista de uma meta em uma área, talvez seja necessário colocar outra meta em outra área. Passamos agora a definir e planejar cada uma dessas áreas do seu Projeto de Vida:

Dicas Extras:

- Escreva cada meta no presente, ou seja, como se já estivesse acontecendo. Ex: Tenho uma saúde perfeita.
- Escreva cada meta afirmativamente, ou seja, escreva aquilo que você quer e não aquilo que você não quer. Ex: Eu sou magra.
- Comemore cada meta alcançada dando um presente a si mesmo.
- Trate com muito carinho seu Projeto de Vida e leia-o, sempre que possível, em voz alta e mentalmente, visualizando cada meta, como se ela já tivesse acontecido.

Aspecto e Visão Física: está relacionado com o seu corpo físico. O nosso corpo é o meio pelo qual podemos manifestar toda a nossa essência. O que você anda fazendo para manter seu corpo saudável? Qual seu objetivo principal neste quadrante?

Bons exemplos talvez sejam: Eu vou alcançar saudavelmente o peso de 70 kg até o dia ___/___/___ . Eu tenho uma alimentação balanceada e saudável todos os dias, a partir de hoje. Eu pratico caminhada pelo menos 30 minutos por dia, a partir de hoje. Eu faço um *check-up* médico uma vez por ano. Vamos então nos concentrar em até 7 metas principais nesta área ou o número que for suficiente para você...

O QUE Descreva todas as ações para alcançar o objetivo principal	
QUEM Defina um responsável (você mesmo ou outra pessoa que possa te ajudar)	
QUANDO Estabeleça uma data limite para cada ação estabelecida	
ONDE Defina onde as ações serão/deverão ser realizadas	
POR QUE Descreva quais os benefícios que cada ação te trará	

<p>COMO Detalhe a maneira como cada ação deve ser executada</p>	
<p>QUANTO CUSTARÁ Defina os custos de cada ação para verificar a viabilidade</p>	
<p>ELEMENTOS LIMITANTES Descreva tudo o que pode dificultar o cumprimento da tarefa</p>	
<p>RECURSOS NECESSÁRIOS Descreva quais os recursos (materiais ou emocionais) necessários para cada ação</p>	

Aspecto e Visão Espiritual: está relacionado com o seu autodesenvolvimento como Ser. O que você anda fazendo para manter sua paz de espírito, seu amor por você e pela vida? O que está fazendo para entrar cada vez mais em contato com o seu coração? Qual seu objetivo principal neste quadrante?

Vamos então nos concentrar em até 7 passos principais nesta área ou o número que for suficiente para você...

<p>O QUE Descreva todas as ações para alcançar o objetivo principal</p>	
<p>QUEM Defina um responsável (você mesmo ou outra pessoa que possa te ajudar)</p>	
<p>QUANDO Estabeleça uma data limite para cada ação estabelecida</p>	
<p>ONDE Defina onde as ações serão/deverão ser realizadas</p>	
<p>POR QUE Descreva quais os benefícios que cada ação te trará</p>	

<p>COMO Detalhe a maneira como cada ação deve ser executada</p>	
<p>QUANTO CUSTARÁ Defina os custos de cada ação para verificar a viabilidade</p>	
<p>ELEMENTOS LIMITANTES Descreva tudo o que pode dificultar o cumprimento da tarefa</p>	
<p>RECURSOS NECESSÁRIOS Descreva quais os recursos (materiais ou emocionais) necessários para cada ação</p>	

Aspecto e Visão Intelectual: está relacionado ao seu aprendizado. Quantos livros você tem lido? Tem feito algum curso ultimamente relacionado a qualquer área de sua vida? Tem ido ao teatro, concertos, cinema? O quanto tem estudado ultimamente? Qual seu objetivo principal neste quadrante?

Vamos então nos concentrar em até 7 passos principais nesta área ou o número que for suficiente para você...

<p>O QUE Descreva todas as ações para alcançar o objetivo principal</p>	
<p>QUEM Defina um responsável (você mesmo ou outra pessoa que possa te ajudar)</p>	
<p>QUANDO Estabeleça uma data limite para cada ação estabelecida</p>	
<p>ONDE Defina onde as ações serão/deverão ser realizadas</p>	
<p>POR QUE Descreva quais os benefícios que cada ação te trará</p>	
<p>COMO Detalhe a maneira como cada ação deve ser executada</p>	

<p>QUANTO CUSTARÁ Defina os custos de cada ação para verificar a viabilidade</p>	
<p>ELEMENTOS LIMITANTES Descreva tudo o que pode dificultar o cumprimento da tarefa</p>	
<p>RECURSOS NECESSÁRIOS Descreva quais os recursos (materiais ou emocionais) necessários para cada ação</p>	

Aspecto e Visão Familiar: está relacionado aos relacionamentos familiares. Como você tem tratado os familiares próximos a você? O que o está impedindo de ter um relacionamento mais amoroso e harmonioso com todos os seus familiares? Qual seu objetivo principal neste quadrante?

Vamos então nos concentrar em até 7 passos principais nesta área ou o número que for suficiente para você...

<p>O QUE Descreva todas as ações para alcançar o objetivo principal</p>	
<p>QUEM Defina um responsável (você mesmo ou outra pessoa que possa te ajudar)</p>	
<p>QUANDO Estabeleça uma data limite para cada ação estabelecida</p>	
<p>ONDE Defina onde as ações serão/deverão ser realizadas</p>	
<p>POR QUE Descreva quais os benefícios que cada ação te trará</p>	
<p>COMO Detalhe a maneira como cada ação deve ser executada</p>	
<p>QUANTO CUSTARÁ Defina os custos de cada ação para verificar a viabilidade</p>	

<p>ELEMENTOS LIMITANTES Descreva tudo o que pode dificultar o cumprimento da tarefa</p>	
<p>RECURSOS NECESSÁRIOS Descreva quais os recursos (materiais ou emocionais) necessários para cada ação</p>	

Aspecto e Visão Social: está relacionado com a sociedade como um todo. O que você tem feito para viver numa sociedade mais justa? Tem doado seu tempo ou amor a alguma instituição de caridade/ O que tem feito para ajudar o próximo? Qual seu objetivo principal neste quadrante?

Vamos então nos concentrar em até 7 passos principais nesta área ou o número que for suficiente para você...

<p>O QUE Descreva todas as ações para alcançar o objetivo principal</p>	
<p>QUEM Defina um responsável (você mesmo ou outra pessoa que possa te ajudar)</p>	
<p>QUANDO Estabeleça uma data limite para cada ação estabelecida</p>	
<p>ONDE Defina onde as ações serão/deverão ser realizadas</p>	
<p>POR QUE Descreva quais os benefícios que cada ação te trará</p>	
<p>COMO Detalhe a maneira como cada ação deve ser executada</p>	
<p>QUANTO CUSTARÁ Defina os custos de cada ação para verificar a viabilidade</p>	

<p>ELEMENTOS LIMITANTES Descreva tudo o que pode dificultar o cumprimento da tarefa</p>	
<p>RECURSOS NECESSÁRIOS Descreva quais os recursos (materiais ou emocionais) necessários para cada ação</p>	

Aspecto e Visão Financeira: está relacionado com suas finanças. Você tem planejado como vai poupar dinheiro para o futuro? Onde tem investido o seu dinheiro? Tem uma planilha de gastos e lucros? Qual seu objetivo principal neste quadrante?

Vamos então nos concentrar em até 7 passos principais nesta área ou o número que for suficiente para você...

<p>O QUE Descreva todas as ações para alcançar o objetivo principal</p>	
<p>QUEM Defina um responsável (você mesmo ou outra pessoa que possa te ajudar)</p>	
<p>QUANDO Estabeleça uma data limite para cada ação estabelecida</p>	
<p>ONDE Defina onde as ações serão/deverão ser realizadas</p>	
<p>POR QUE Descreva quais os benefícios que cada ação te trará</p>	
<p>COMO Detalhe a maneira como cada ação deve ser executada</p>	
<p>QUANTO CUSTARÁ Defina os custos de cada ação para verificar a viabilidade</p>	

<p>ELEMENTOS LIMITANTES Descreva tudo o que pode dificultar o cumprimento da tarefa</p>	
<p>RECURSOS NECESSÁRIOS Descreva quais os recursos (materiais ou emocionais) necessários para cada ação</p>	

Aspecto e Visão Profissional: está relacionado à sua carreira. Você está na profissão que deseja? Você sabe qual o seu objetivo e o que você realmente quer? Pretende mudar de profissão? Pretende crescer na profissão que está/ Qual é a motivação (motivo para ação) que o faz estar nesta profissão? Qual seu objetivo principal neste quadrante?

Vamos então nos concentrar em até 7 passos principais nesta área ou o número que for suficiente para você...

<p>O QUE Descreva todas as ações para alcançar o objetivo principal</p>	
<p>QUEM Defina um responsável (você mesmo ou outra pessoa que possa te ajudar)</p>	
<p>QUANDO Estabeleça uma data limite para cada ação estabelecida</p>	
<p>ONDE Defina onde as ações serão/deverão ser realizadas</p>	
<p>POR QUE Descreva quais os benefícios que cada ação te trará</p>	
<p>COMO Detalhe a maneira como cada ação deve ser executada</p>	
<p>QUANTO CUSTARÁ Defina os custos de cada ação para verificar a viabilidade</p>	

<p>ELEMENTOS LIMITANTES Descreva tudo o que pode dificultar o cumprimento da tarefa</p>	
<p>RECURSOS NECESSÁRIOS Descreva quais os recursos (materiais ou emocionais) necessários para cada ação</p>	

Aspecto e Visão Ecológica: está relacionado com a natureza e o planeta Terra. O que você tem feito para viver em harmonia com a natureza e com o Universo? Tem algum programa de coleta seletiva de lixo? Como está o consumo de água em sua residência? Tem desperdiçado água? O que você tem feito para cuidar do meio ambiente? Qual seu objetivo principal neste quadrante?

Vamos então nos concentrar em até 7 passos principais nesta área ou o número que for suficiente para você...

<p>O QUE Descreva todas as ações para alcançar o objetivo principal</p>	
<p>QUEM Defina um responsável (você mesmo ou outra pessoa que possa te ajudar)</p>	
<p>QUANDO Estabeleça uma data limite para cada ação estabelecida</p>	
<p>ONDE Defina onde as ações serão/deverão ser realizadas</p>	
<p>POR QUE Descreva quais os benefícios que cada ação te trará</p>	
<p>COMO Detalhe a maneira como cada ação deve ser executada</p>	
<p>QUANTO CUSTARÁ Defina os custos de cada ação para verificar a viabilidade</p>	

<p>ELEMENTOS LIMITANTES Descreva tudo o que pode dificultar o cumprimento da tarefa</p>	
<p>RECURSOS NECESSÁRIOS Descreva quais os recursos (materiais ou emocionais) necessários para cada ação</p>	

Aspecto e Visão Sistêmica: tem relação com os movimentos universais e a congruência de ações. Quem vive o pensamento sistêmico tem consciência que é o todo e parte do todo ao mesmo tempo. Tem clareza de que suas ações têm efeito direto com o ambiente e com o Universo. Qual seu objetivo principal neste quadrante?

Vamos então nos concentrar em até 7 passos principais nesta área ou o número que for suficiente para você...

<p>O QUE Descreva todas as ações para alcançar o objetivo principal</p>	
<p>QUEM Defina um responsável (você mesmo ou outra pessoa que possa te ajudar)</p>	
<p>QUANDO Estabeleça uma data limite para cada ação estabelecida</p>	
<p>ONDE Defina onde as ações serão/deverão ser realizadas</p>	
<p>POR QUE Descreva quais os benefícios que cada ação te trará</p>	
<p>COMO Detalhe a maneira como cada ação deve ser executada</p>	
<p>QUANTO CUSTARÁ Defina os custos de cada ação para verificar a viabilidade</p>	

<p>ELEMENTOS LIMITANTES Descreva tudo o que pode dificultar o cumprimento da tarefa</p>	
<p>RECURSOS NECESSÁRIOS Descreva quais os recursos (materiais ou emocionais) necessários para cada ação</p>	

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 assemelhar com outros padrões pessoais, ou seja, as pessoas **bem parecidas** com seu estilo de vida pensam sobre você?

2. Qual o impacto que 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?



Vivência / Metáfora:
“VOCÊ AUTOR DE SEU PRÓPRIO LIVRO”
por José Roberto Marques

1 - Imagine que fosse possível através de uma sequência de poderosas perguntas você fosse capaz de refletir sobre seu desenvolvimento pessoal e profissional diante de sua história e qual ação fazer para alavancar grandes sonhos e conquistas, como seria?

2 - Apresento então um questionamento bastante útil para desencadear esta alavancagem e próximos passos. Ao responder busque na “alma”, no “sentimento e sensações” as respostas, deixe FLUIR!

3 - 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?

4 - Como seria a introdução do livro?

5 - E o nome do primeiro capítulo?

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

7- 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?

8 - Onde você se encontra nesse capítulo da vida?

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

10 - 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?

11 - 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?

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

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

14 - 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 de sua história?

16 - O que você escolhe e decide fazer?

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

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

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

20 - 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) _____

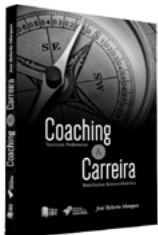
B) _____

C) _____

D) _____

E) _____

Obras de José Roberto Marques



Coaching & Carreira - Técnicas Poderosas e Resultados Extraordinários

A obra *Coaching & Carreira*, de autoria do Master Coach Senior e Trainer, José Roberto Marques, visa atender pessoas que têm objetivos diversos relacionados à carreira, que dão maior prioridade à evolução e realização enquanto ser humano, trazendo conceitos e métodos eficazes para que coaches de carreira possam aplicá-los e despertar o potencial infinito de cada um. A leitura oferece a oportunidade de conhecer melhor tanto o conceito de carreira, desde a sua origem, quanto a metodologia que o Coaching utiliza para fazer com que mais e mais profissionais sejam bem-sucedidos por meio de suas técnicas e ferramentas. O livro *Coaching & Carreira – Técnicas Poderosas e Resultados Extraordinários* traz o melhor e mais atualizado conteúdo sobre modelos de carreira, networking, psicologia positiva e inteligência emocional, para que profissionais possam se potencializar e alcançar o estado desejado em um curto espaço de tempo. Trata-se de uma leitura leve e agradável, que tem o intuito de despertar e desenvolver capacidades e habilidades, e transformar profissionais no melhor Coach e Ser Humano que podem ser.



Master Coaches - Técnicas e relatos de mestres do Coaching

A elite do *Coaching* traz neste livro os principais ensinamentos para você expandir sua mente e se aprimorar, pessoal, profissional e até espiritualmente! *Master Coaches* reúne a experiência de quem alcançou elevados patamares de excelência pelo estudo e prática da profissão que mais cresce no mundo. O *Coaching* conquistou o Brasil e tem sido a grande ferramenta de mudança na vida das pessoas. Por meio de uma assessoria integral, que vê e entende o ser humano como um todo, trabalha para potencializar o nível de resultados positivos a serem alcançados em diversas esferas. Vai além da mera realização, busca o equilíbrio para o bem-estar e a felicidade também estarem presentes no seu cotidiano. A leitura, assim como é no processo de *Coaching*, poderá levá-lo a questionamentos para uma verdadeira guinada no âmbito do trabalho e possivelmente o familiar. O leitor conhecerá algo realmente acessível, com começo, meio e fim, capaz de gerar novas possibilidades e oportunidades. Terá a sua frente uma forma de aumentar o nível de satisfação com o real controle da própria vida.



O Poder do Coaching – Ferramentas, Foco e Resultados

O livro: *O Poder do Coaching – Ferramentas, Foco e Resultados* é um marco no universo editorial no que tange a literatura voltada ao universo do Coaching, pois traz relatos, experiências e, principalmente, os Resultados daqueles, que atestam o quão poderoso e transformador é este processo. São 43 coautores, todos coaches profissionais formados pelo Instituto Brasileiro de Coaching – IBC, que se permitiram ir além e fizeram com que a “Corrente do Bem” se mantivesse em constante movimento, levando pessoas e empresas a alcançarem Resultados Extraordinários por meio do Coaching. A essência desta obra mostra como é realizado o trabalho de um Coach profissional; de que maneira ele apoia e motiva seus clientes a alcançarem suas metas e objetivos pessoais e profissionais, a chegarem com sucesso ao estado desejado, bem como apresenta as várias formas e os contextos onde é possível aplicar as técnicas e ferramentas do Coaching. Aprenda com Especialistas a Despertar e Desenvolver o Potencial Infinito do Ser Humano – Leia: “O Poder do Coaching – Ferramentas, Foco e Resultados”.



Leader Coach - Coaching Como Filosofia de Liderança

O livro *Leader Coach* o ajudará a compreender melhor a realidade do mercado, em que o profissional inspirador e motivador, que desenvolve e capacita seus liderados, é cada vez mais requisitado. Seu conteúdo traz o processo e as ferramentas do *Coaching*, com os quais você terá a habilidade de transformar a cultura organizacional por meio de mudanças comportamentais. Alcançará resultados com o que há de mais valioso nas organizações, o capital humano. Alcance resultados extraordinários, transforme a cultura organizacional e torne equipes vencedoras! Tenha em mãos um livro que poderá colaborar muito para o seu desenvolvimento e crescimento, assim como ao de sua equipe. O livro *Leader Coach* o ajudará a compreender melhor a realidade do mercado, em que o profissional inspirador e motivador, que desenvolve e capacita seus liderados, é cada vez mais requisitado. Seu conteúdo traz o processo e as ferramentas do *Coaching*, com os quais você terá a habilidade de transformar a cultura organizacional por meio de mudanças comportamentais. Alcançará resultados com o que há de mais valioso nas organizações, o capital humano.