

JORNADA DE COACHING

**Seja bem vindo  
a sua melhor  
versão**

*Luiza Franco*  
PSICOLOGIA E COACHING

# Como será o processo de coaching

Por ser formada em Psicologia, trago toda a bagagem de conhecimento sobre o Ser Humano que é necessária para fazermos um ótimo trabalho juntos.

É preciso saber olhar para o seu passado, resolver traumas, frustrações e sentimentos negativos, bem como olhar para o seu futuro, avistando todas as possibilidades de realizações de sonhos, objetivos e metas.

No processo você irá desenvolver autoconhecimento, habilidades para identificar e corrigir debilidades, e assim terá uma vida valiosa.

O processo de coaching despertará o sábio que você tem dentro de você, de uma forma prática, profunda e integral.

Você já teve a sensação de que algo está faltando na sua vida?

Já se perguntou: o que eu estou fazendo aqui?

Tem vontade de ter uma vida mais valiosa, com autoconhecimento?

Quer viver uma vida integral onde desenvolve a prosperidade, saúde, carreira, relacionamentos saudáveis, felicidade, cultura e liberdade?

Um Coach, mais do que te dar respostas, faz perguntas para descobrir o que você realmente quer e te ajuda a romper suas crenças limitantes e paradigmas errôneos, para que assim você conquiste tudo o que merece.

Coaching é um método que te dá ferramentas para que você reconheça sua realidade, elimine hábitos negativos, ative seu potencial, conquiste novas atitudes e competências, supere obstáculos e consiga melhores resultados em todas as áreas da sua vida.



# Definições:

## O QUE É O PROCESSO DE COACHING:

- É um novo método para reconhecer sua realidade, eliminar hábitos negativos, ativar seu potencial, conquistar novas atitudes e competências. Superar obstáculos e conseguir melhores resultados em todas as áreas da vida. Com a ajuda de um treinador que avalia e apoia o desenvolvimento contínuo de uma pessoa em qualquer área.
- Não existe fórmula mágica que fará sua vida se transformar de um dia para o outro.
- Se você não está satisfeito com a sua vida ou carreira hoje, lembre-se: isso não foi construído do dia para a noite, você esteve construindo esse tempo todo.
- Da mesma forma que você construiu essa realidade é possível destruí-la ou reconstruí-la.
- Seu maior inimigo = RESISTÊNCIA. Rejeita-se uma bonificação imediata em favor de montar uma estrutura duradoura a longo prazo.

## OBJETIVOS DO COACH:

- Conquistar metas e objetivos
- Identificar sonhos, visão, paixão, missão e valores pessoais
- Desenvolver novas competências e atitudes
- Desenvolver autoconhecimento, evolução e superação pessoal
- Prever e superar adversidades
- Empoderamento
- Alcançar uma vida equilibrada
- Fortalecer a liderança

## OBRIGAÇÕES DO COACHEE:

- Os resultados dependem do comprometimento com o processo
- Investir tempo em si
- Ter foco nos objetivos e não nos problemas
- Para mudança é preciso ter motivação, foco, meta e disciplina.
- Fazer um pouco a cada dia.

# Avaliação:

Em uma frase sintética, que propósito você quer trabalhar nas sessões contratadas?

Em quanto tempo quer atingir esse propósito?

Como você vai saber que atingiu esse propósito?

Vou ter os seguintes resultados práticos:

Vou me sentir:

O que espera de mim como Coach?

*Decidir comprometer-se com resultados de longo prazo ao invés de reparos a curto prazo é tão importante quanto qualquer decisão que você fará em toda a sua vida.*

*Anthony Robbins*

# Observações:

- No processo de Coaching, nos comprometemos a atuar com honestidade, confiança, respeito e compromisso.
- Faltas, desinteresse ou não cumprimento das tarefas serão consideradas desistência do processo.
- O valor investido não será devolvido em caso de desistência do processo.
- Faltar aos encontros sem aviso prévio será considerado encontro realizado, não havendo reposição.

Nome:

Profissão:

Telefone:

E-mail:

---

Assinatura

**As respostas fornecidas nesta ferramenta são de caráter estritamente CONFIDENCIAIS, sendo utilizadas apenas por você e seu Coach.**



# Primeira sessão

## IDENTIFICAR SEU SOFRIMENTO:

**INSATISFAÇÃO** é produto de uma crise, é o ponto de partida para o chamado da consciência e o nascimento da decisão de mudar.

Não basta saber que existe um sofrimento, é preciso compreender a CAUSA e a ORIGEM, do seu sofrimento e decidir eliminá-lo, renunciando o que o causa.

O sofrimento tem origem na distorção da realidade que se origina dos nossos desejos e traumas de rejeições. Através das aflições do EGO como apego, ódio, raiva, ciúmes, inveja, medo, comparação...

A cura do sofrimento acontece quando o identificamos e nos damos conta que a realidade atual é o produto das nossas ações, pensamentos e decisões do passado.

O Coaching te dá uma visão do futuro com esperança e clareza.

- 1- Reconhecer que tem um sofrimento
- 2 - Identifica a origem do sofrimento
- 3 - Renunciar as causas do sofrimento
- 4 - Decisão de mudar

REALIDADE



SONHO

## **Quer fazer o processo de coaching?**

*Essas foram as primeiras páginas da apostila de coaching que os clientes recebem gratuitamente quando iniciam o processo.*

*Para participar do processo e se tornar meu cliente, entre em contato...*

