

COACHING 4 YOU

Dinamização: PAULA PINTO

Moderação: PAULA RUIVO

04-01-2021

UI_IPSantarém



TEMAS

1. Porquê Coaching?
2. Conceito
3. Princípios
4. Metodologia
5. Ferramenta base
6. Objetivos



1

Porquê Coaching?

Competências valorizadas pelos empregadores são
potenciadas pelo **Coaching**

Pensamento criativo com **foco em soluções**

Objetivos fundamentados na **visão e propósito**

Comunicação, colaboração e construção de **relações positivas**

Responsabilidade

Adaptabilidade

Consciência do **valor próprio**

Koenig, J. A. (2011). *Assessing 21st Century Skills: Summary of a Workshop* (N. R. C. (US) Ed.). Washington DC: The National Academies Press;
Robles, M. M. (2012). Executive Perceptions of the Top 10 Soft Skills Needed in Today's Workplace. *Business Communication Quarterly*,
75(4), 453-465 ; Gibert, A., Tozer, W. C., & Westoby, M. (2017). Teamwork, Soft Skills, and Research Training. *Trends Ecol Evol*, 32(2), 81-84



2

O conceito de Coaching

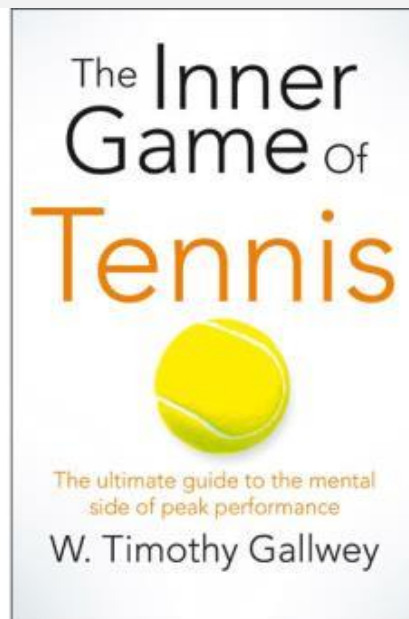


Imagem de [Andre Mcenroe](#) por [Pixabay](#)

“o adversário que está dentro da própria mente é mais difícil do que aquele que se encontra do outro lado da rede”

2

O conceito de Coaching



O Coaching facilita a remoção/redução dos obstáculos internos potenciando a aprendizagem e a performance

“Inner Game Coaches” - Conceito expandido à área empresarial desde 1982, com “Business Coaching” e “Executive Coaching”. Mais tarde surge o “Life Coaching”.



2

O conceito de Coaching



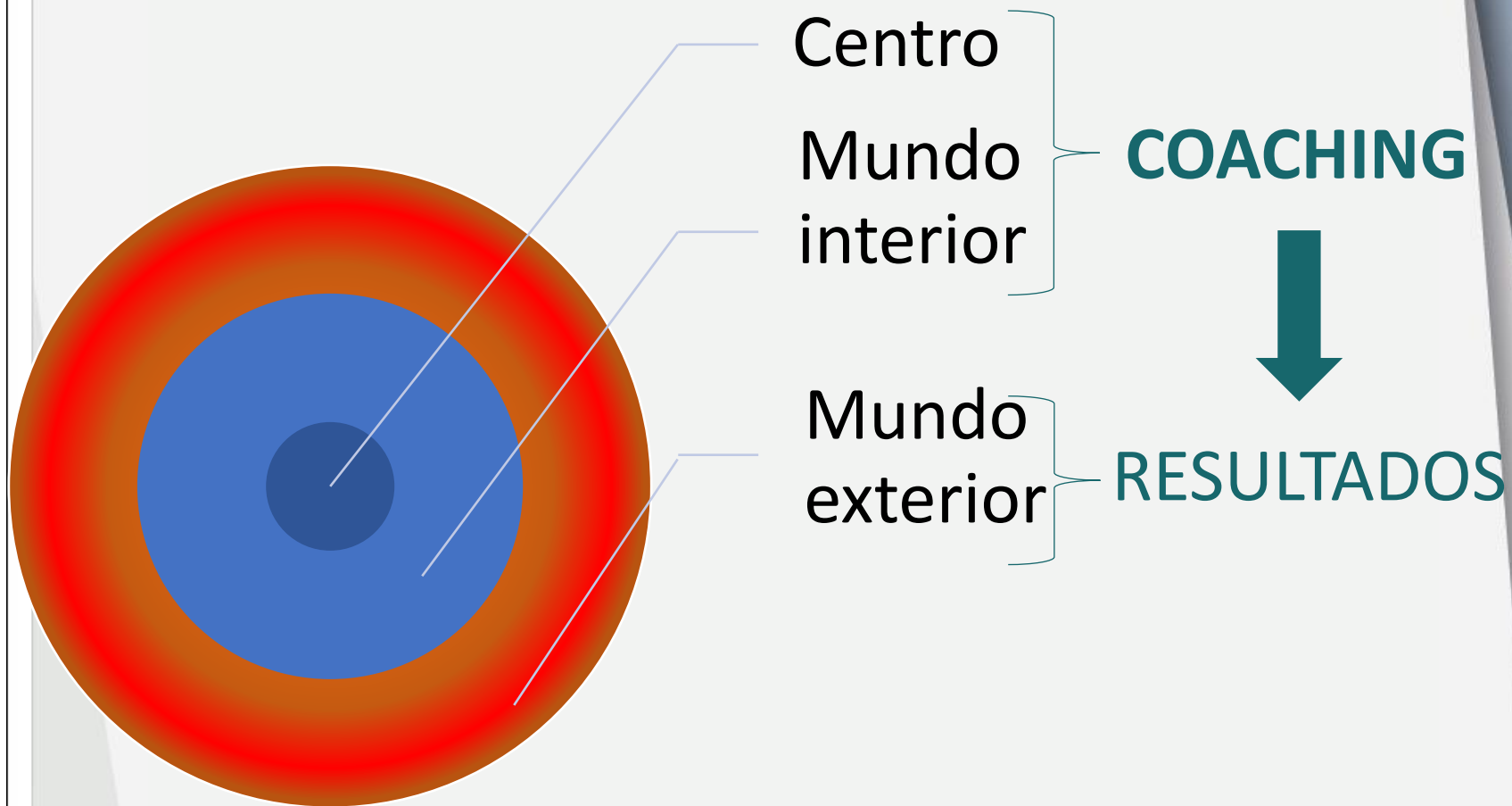
A MUDANÇA É POSSÍVEL
Crenças podem ser alteradas
Capacidades e comportamentos **podem ser melhorados**

Zhang, J., E. Kuusisto and K. Tirri (2017). "How Teachers' and Students' Mindsets in Learning Have Been Studied: Research Findings on Mindset and Academic Achievement." *Psychology* **08**: 1363-1377



3

Princípios do Coaching



3

Princípios do Coaching

“Cada ser humano é co-criador da sua própria realidade (conscientemente ou não) e tem em si as soluções para todos os seus desafios (quer o saiba ou não)”

3

Princípios do Coaching

- O Coaching assenta na confiança entre Coach e Coachee
- Uma sessão de coaching é confidencial
- O Coach rege-se por um código de ética
- O Coachee tem todos os recursos e encontra a sua própria resposta
- O Coachee empenha-se no seu próprio desenvolvimento
- O Coach facilita o processo do coachee, sem aconselhar



3

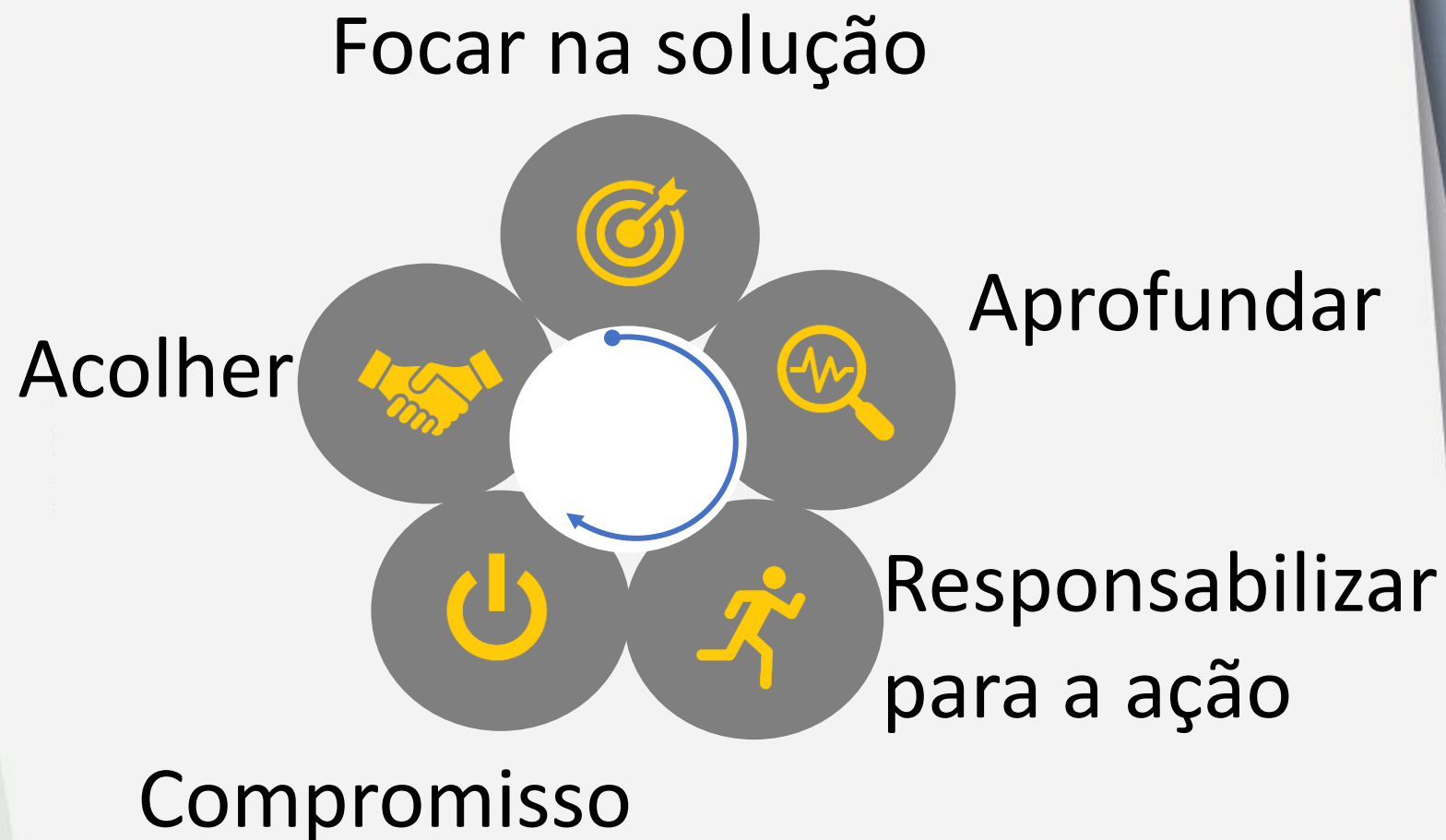
Princípios do Coaching

Competências chave de um Coach

- Autenticidade
 - Escuta ativa
 - Silêncio interno
 - Questionamento
 - Conhecimento da metodologia e ferramentas
- ATITUDE COACH

4

Metodologia do Coaching



5

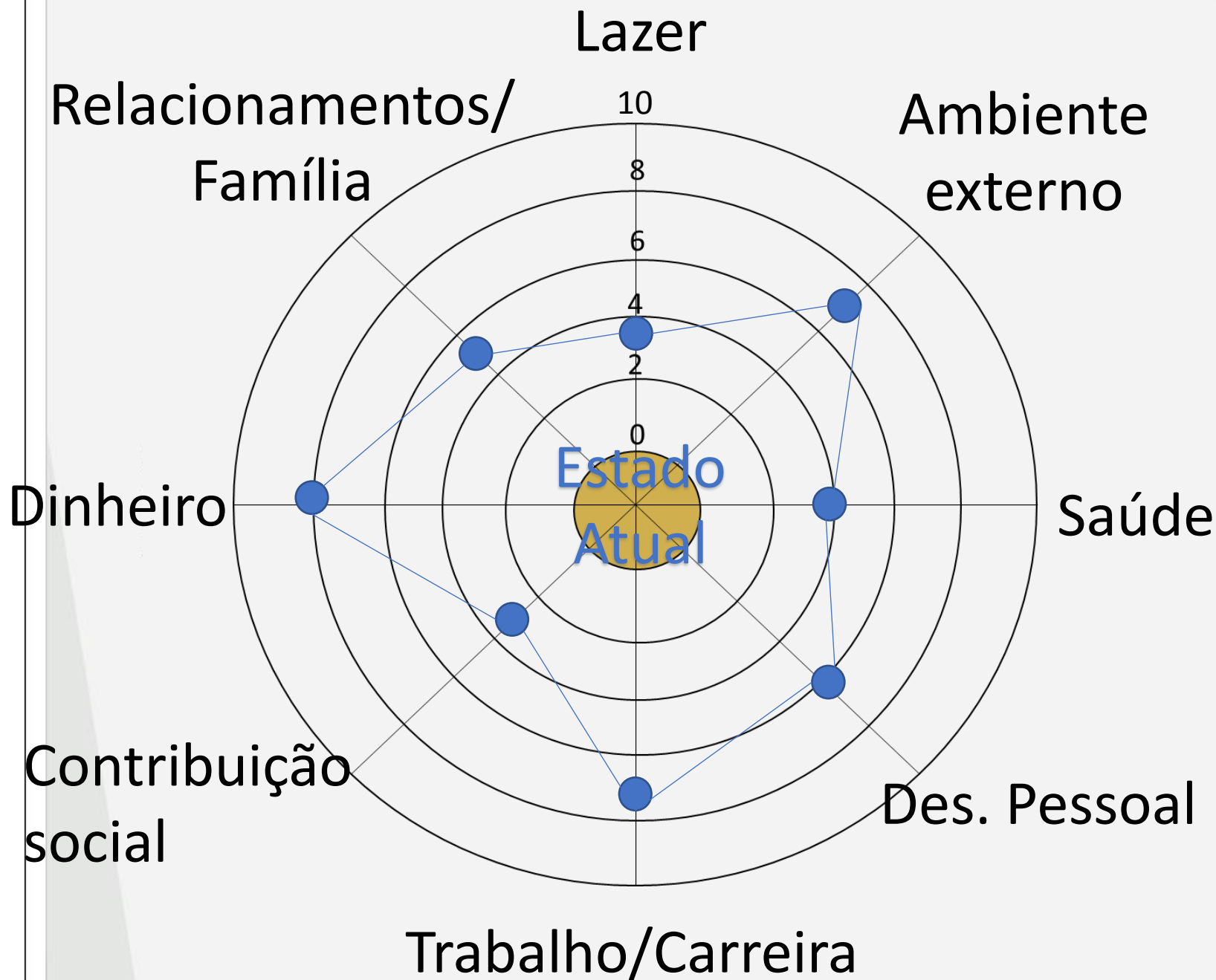
Ferramenta
base:
Roda da Vida

Como vai a vida?



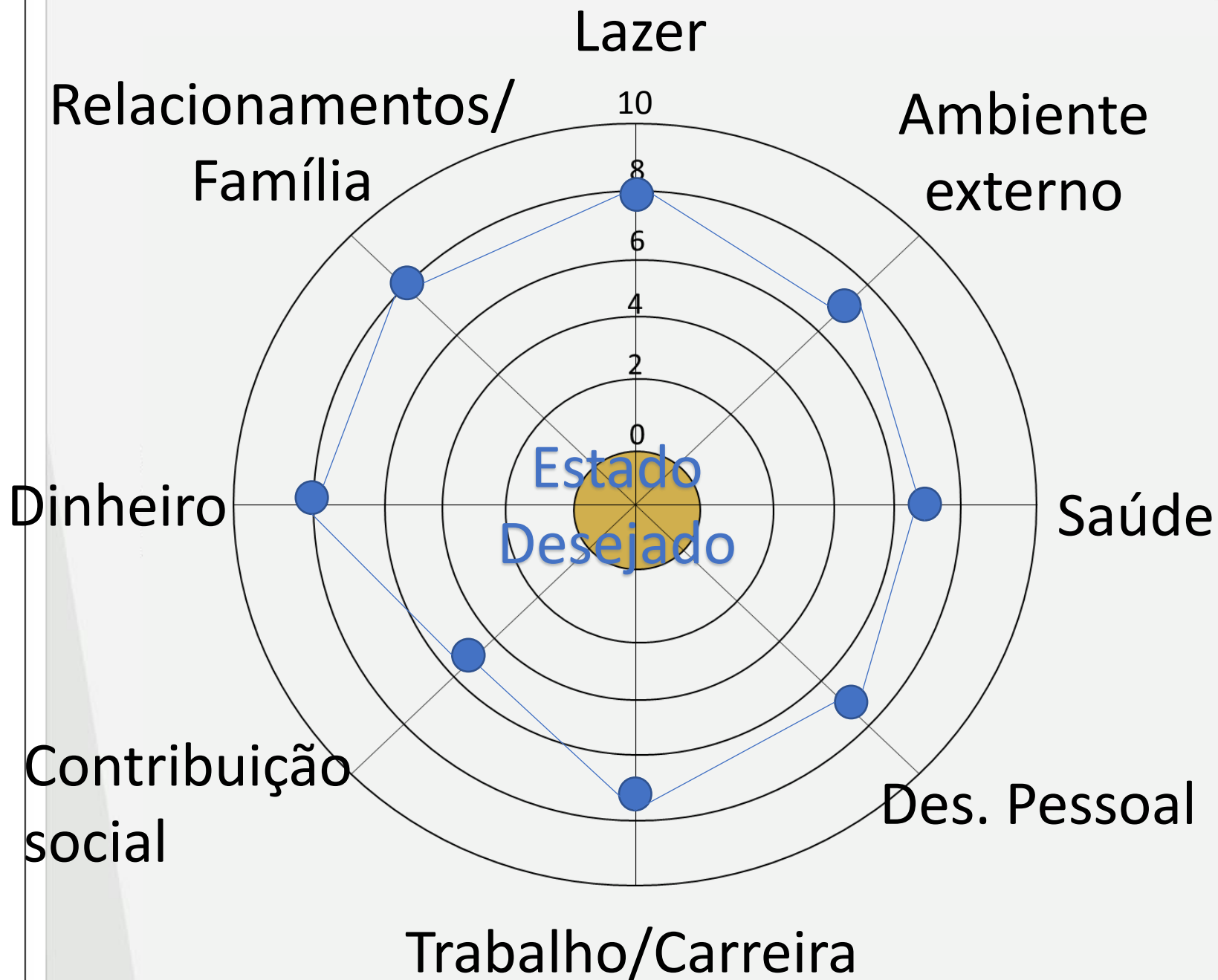
5

Ferramenta
base:
Roda da Vida



5

Ferramenta
base:
Roda da Vida



6

Objetivos



6

Objetivos

Auto Coaching



**Foco na
solução**

O que quero? O que seria um
objetivo inspirador para mim?



**Consciencia
lização**

Qual a intenção positiva?
Que recursos já tenho?
Que recursos preciso?



**Respon
sabilização**

Como vou fazer? Que ações me
ajudariam a alcançar o objetivo?



Compromisso

Quais os passos? Quando?

A chave é nossa



