

# 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

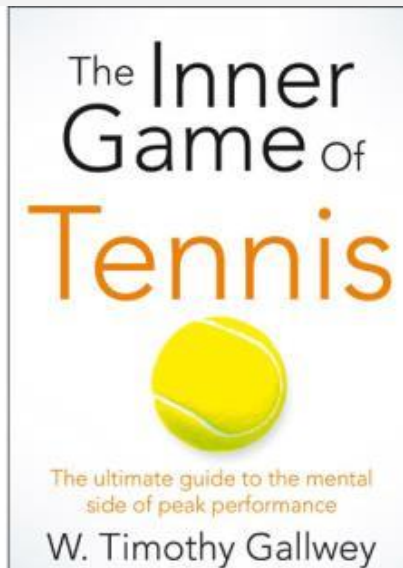


Imagem de [Andre Mcenroe](#) por [Pixabay](#)

“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



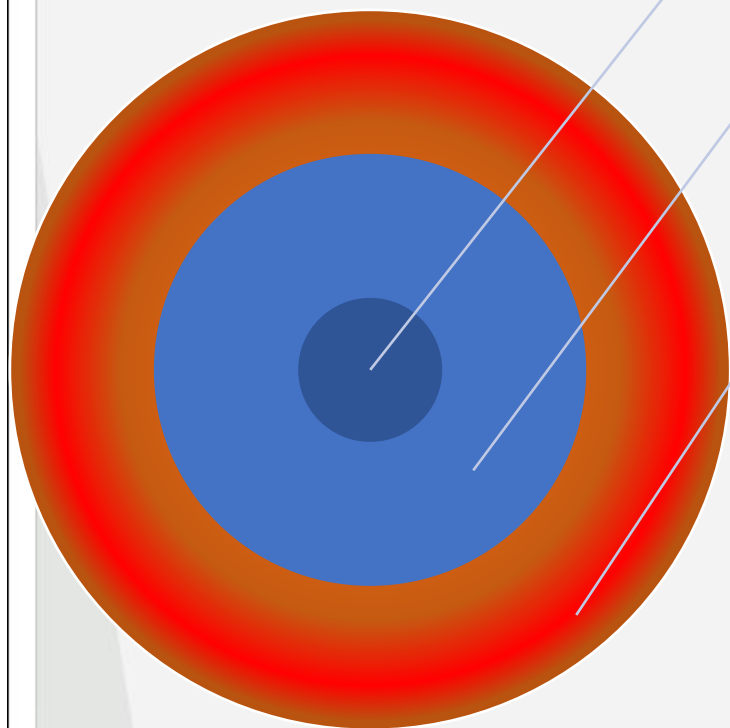
A MUDANÇA É POSSÍVEL  
Crenças podem ser alteradas  
Capacidades e comportamentos **podem ser melhorados**

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



Centro

Mundo interior

Mundo exterior

**COACHING**



**RESULTADOS**

# 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

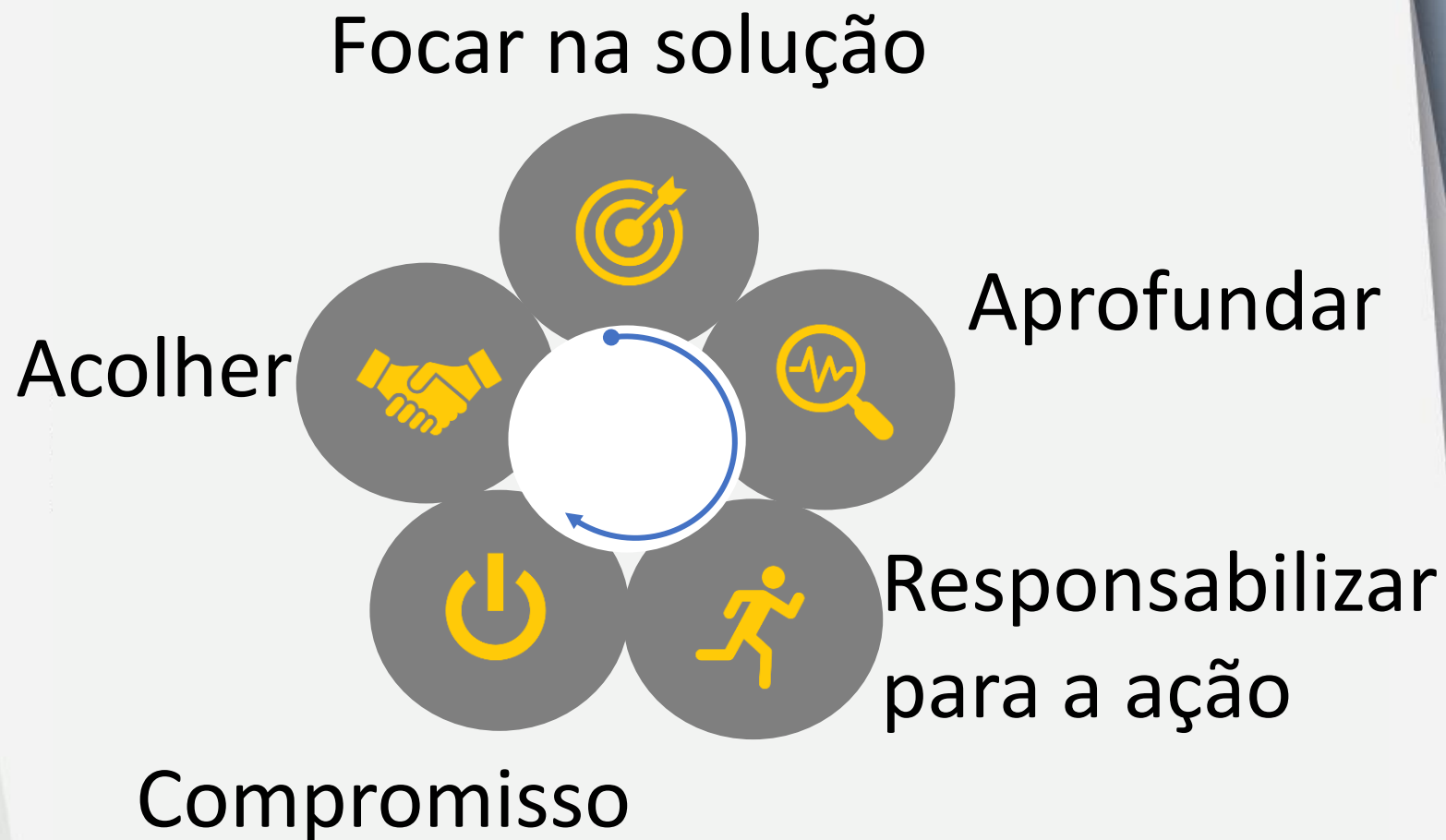
### Competências chave de um Coach

- 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?



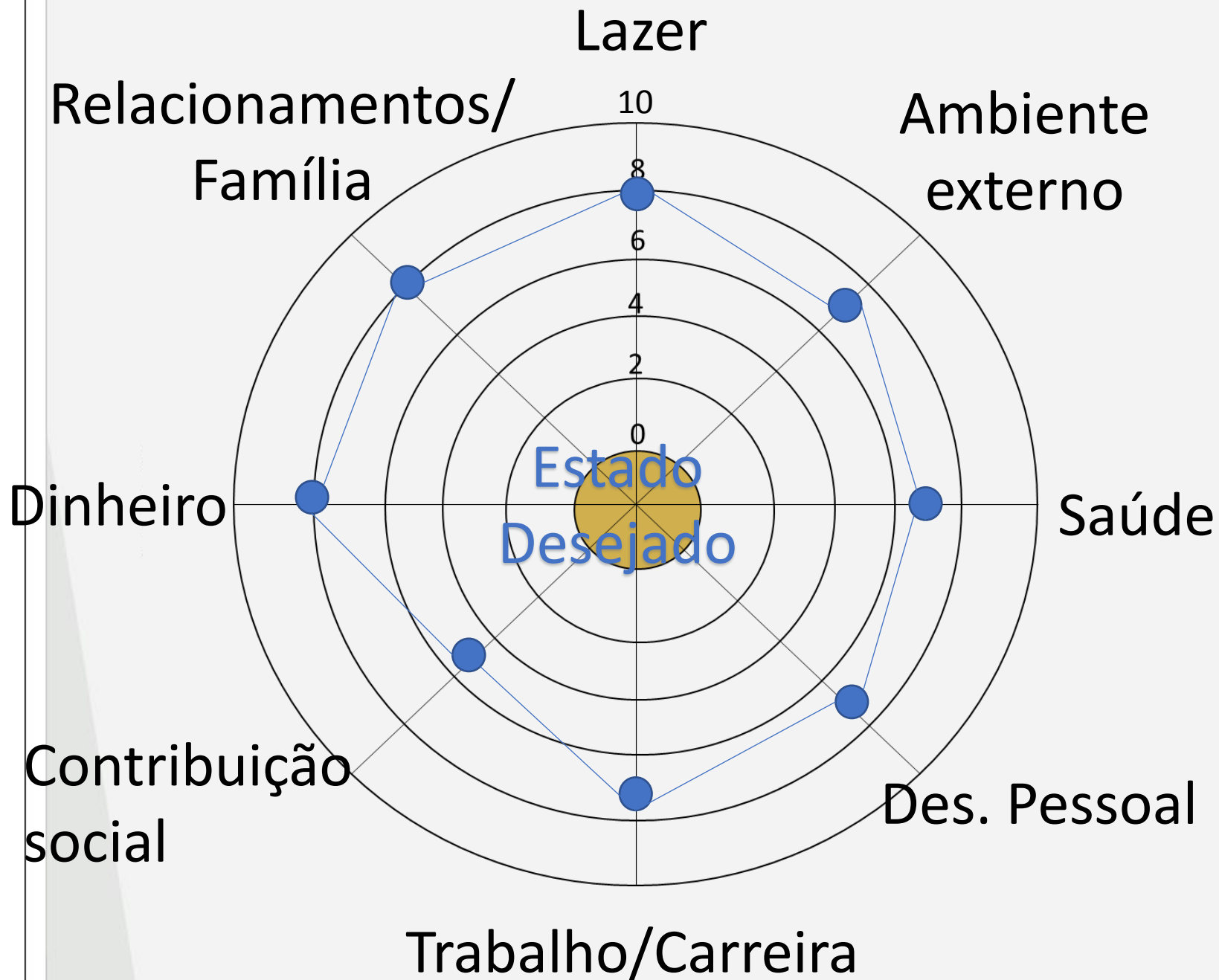
# 5

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?



O  
B  
R  
I  
G  
A  
D  
A

# A chave é nossa



