



Curso de formação Mentoria apoiada no coaching

Escola Superior
Agrária
[IPSantarém]

PAULA PINTO

9 de outubro, 2019

11 de outubro, 2019

paula.pinto@esa.ipsantarem.pt

Objetivos

- Estruturar um **programa de Mentoria**
- Promover a **aprendizagem e alteração de comportamentos**
 - Utilizar **ferramentas de Coaching** para ***aumentar a motivação intrínseca e a responsabilidade***
 - Melhorar a **comunicação**

Conteúdos

1. Introdução à Mentoria apoiada no *Coaching*
2. Funcionamento do cérebro: mudança e aprendizagem;
3. Metodologia do *coaching* e competências
4. Estruturação do programa: aplicando o coaching

Ser mentor é um processo de desenvolvimento pessoal



02.12 minutos de pausa...



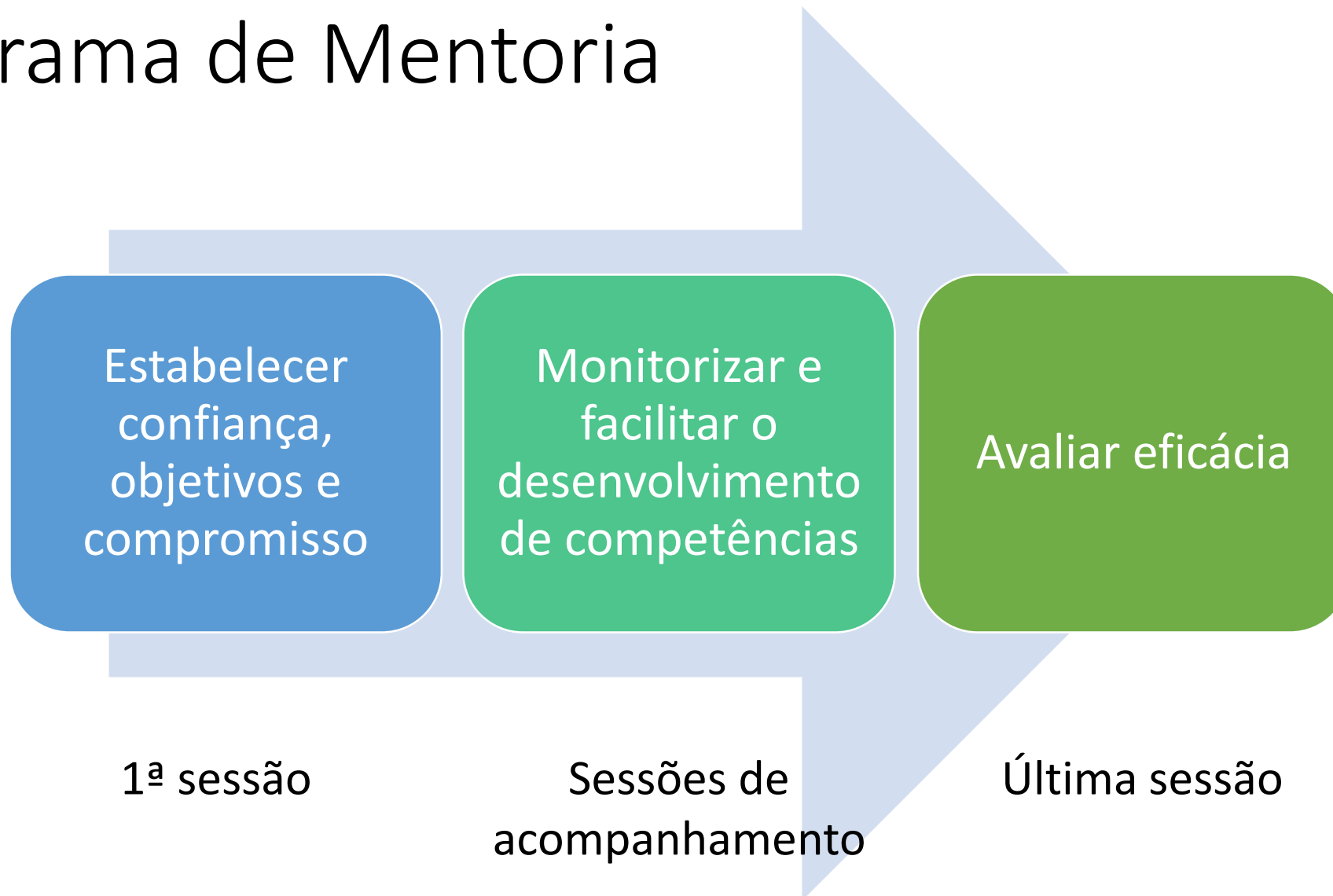
1. Mentoria apoiada no *coaching*

O que é para mim ser Mentor?
O que me leva a querer ser Mentor?

Mentor | Coach



Programa de Mentoria

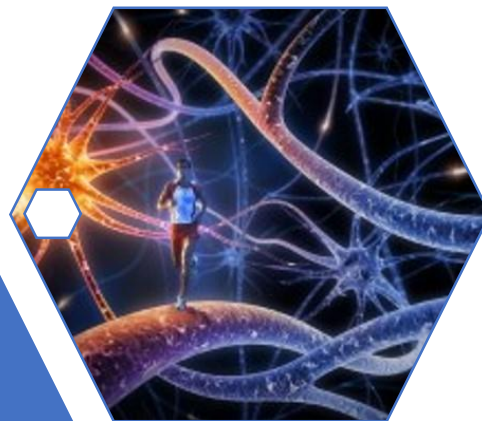


Princípios da Mentoria apoiada no *Coaching*

O cérebro empenha-se em tarefas com significado



Mindset



Todos temos capacidade de mudar e aprender

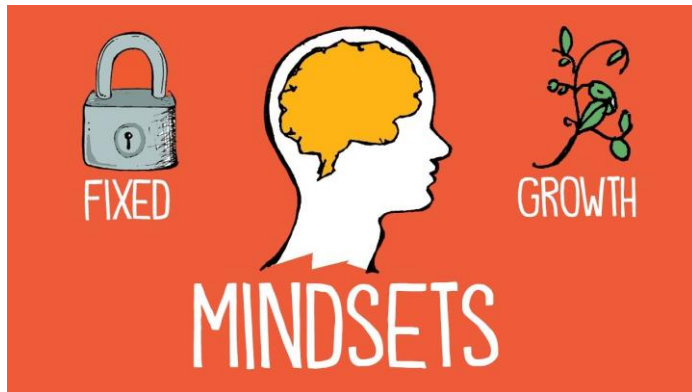
Auto
consciência

Motivação
intrínseca



O herói conhece os seus recursos e cria o seu caminho





Scientific
Research
Publishing

Psychology, 2017, 8, 1363-1377
<http://www.scirp.org/journal/psych>
ISSN Online: 2152-7199
ISSN Print: 2152-7180

How Teachers' and Students' Mindsets in Learning Have Been Studied: Research Findings on Mindset and Academic Achievement

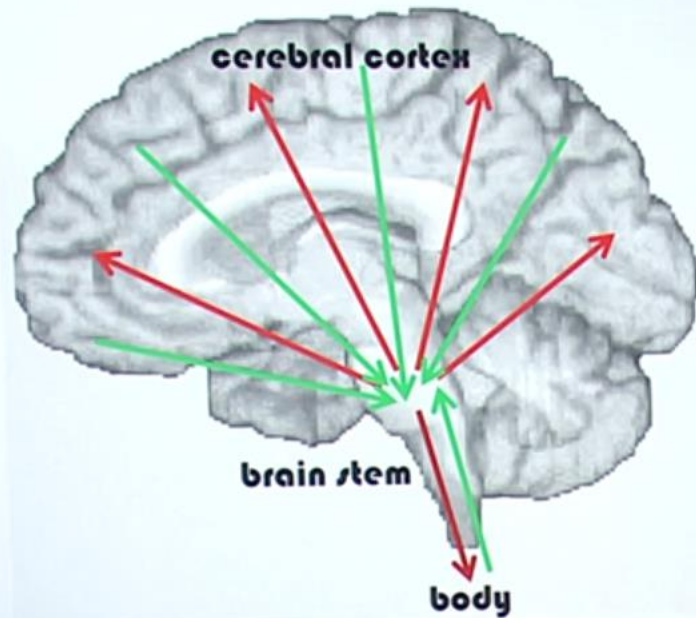
Junfeng Zhang, Elina Kuusisto, Kirsi Tirri

Faculty of Educational Sciences, University of Helsinki, Helsinki, Finland
Email: junfeng.zhang@helsinki.fi



2. Como funciona o nosso cérebro

mudança e aprendizagem



Corpo e cérebro são uma unidade. Os **sentimentos** são o aspecto mental dessa unidade e formam a base do EU consciente.

TED

Em busca de compreender a consciência

https://www.ted.com/talks/antonio_damasio_the_quest_to_understand_consciousness?language=pt

emoções

CORPO

Programas de ação
Resposta fisiológica
Automática, Localizada

Sinais
químicos
Redes
neurónais

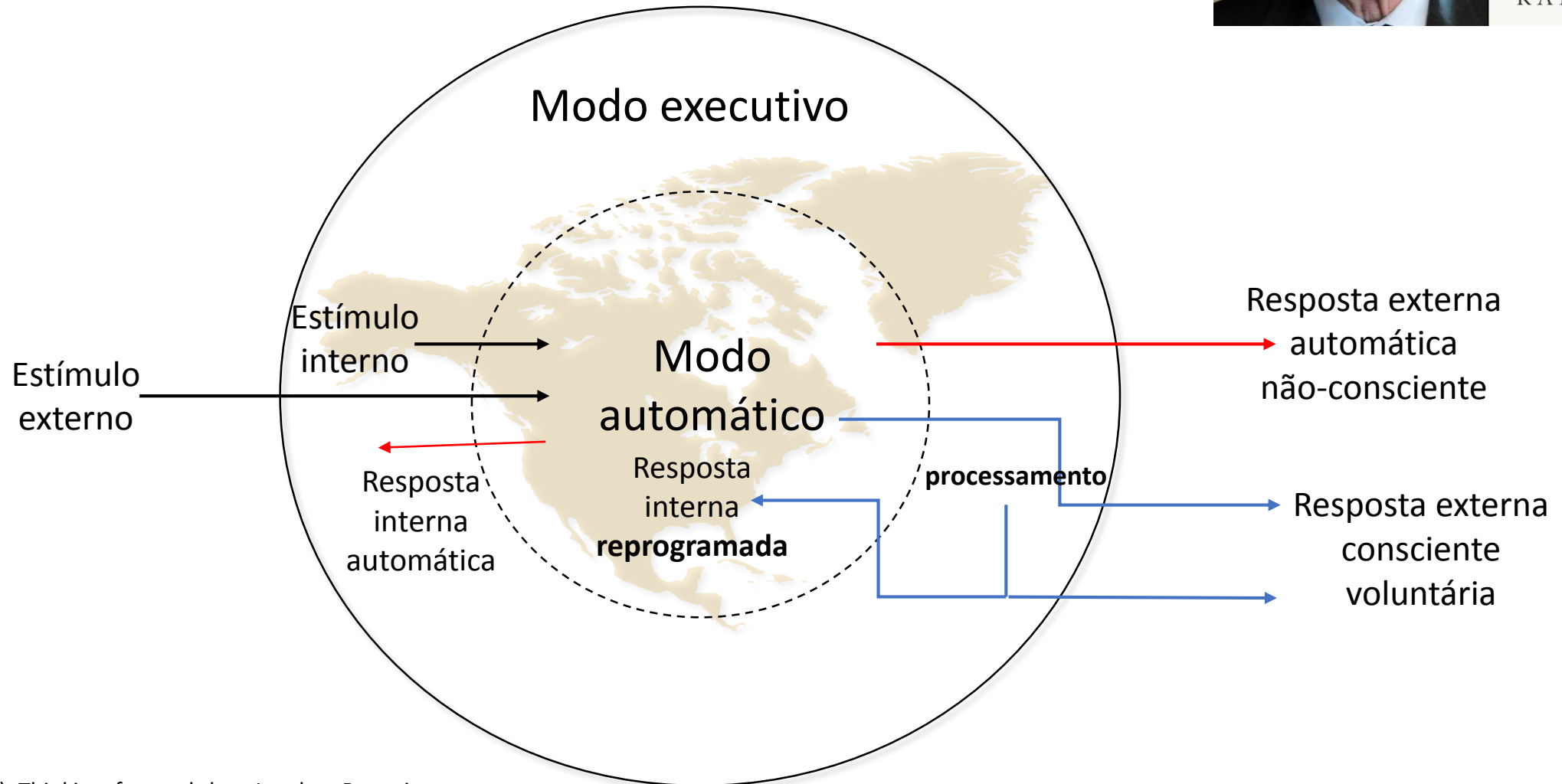
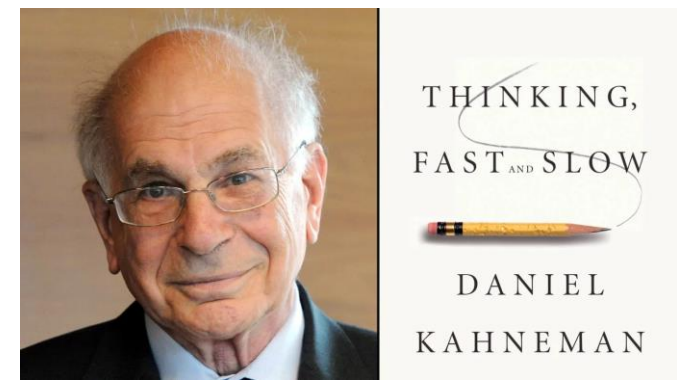
CÉREBRO

Mapeamento multidimensional
Representação na mente
Associação de uma valência

sentimentos

Mapa mundo interno

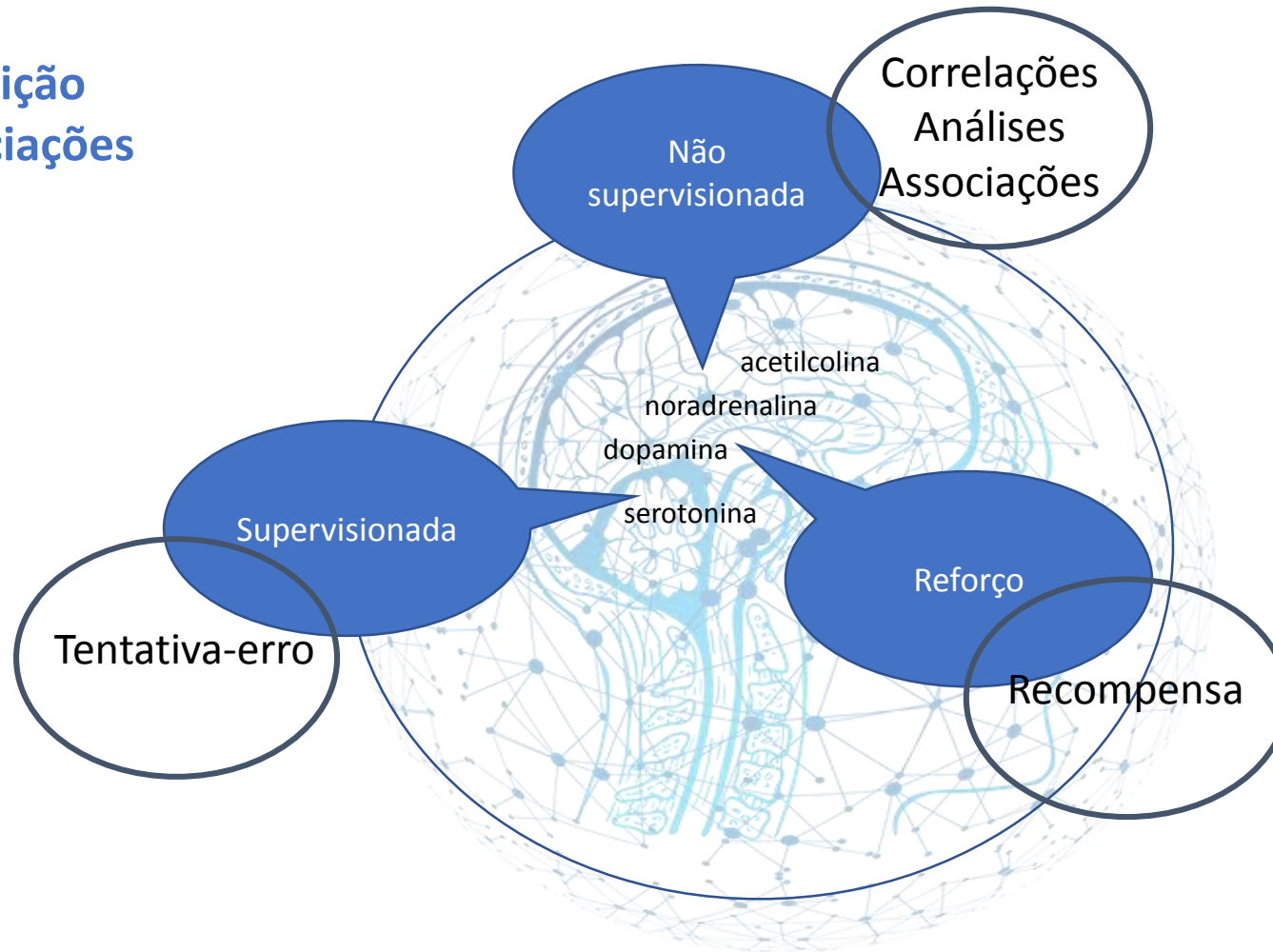
Modus operandi



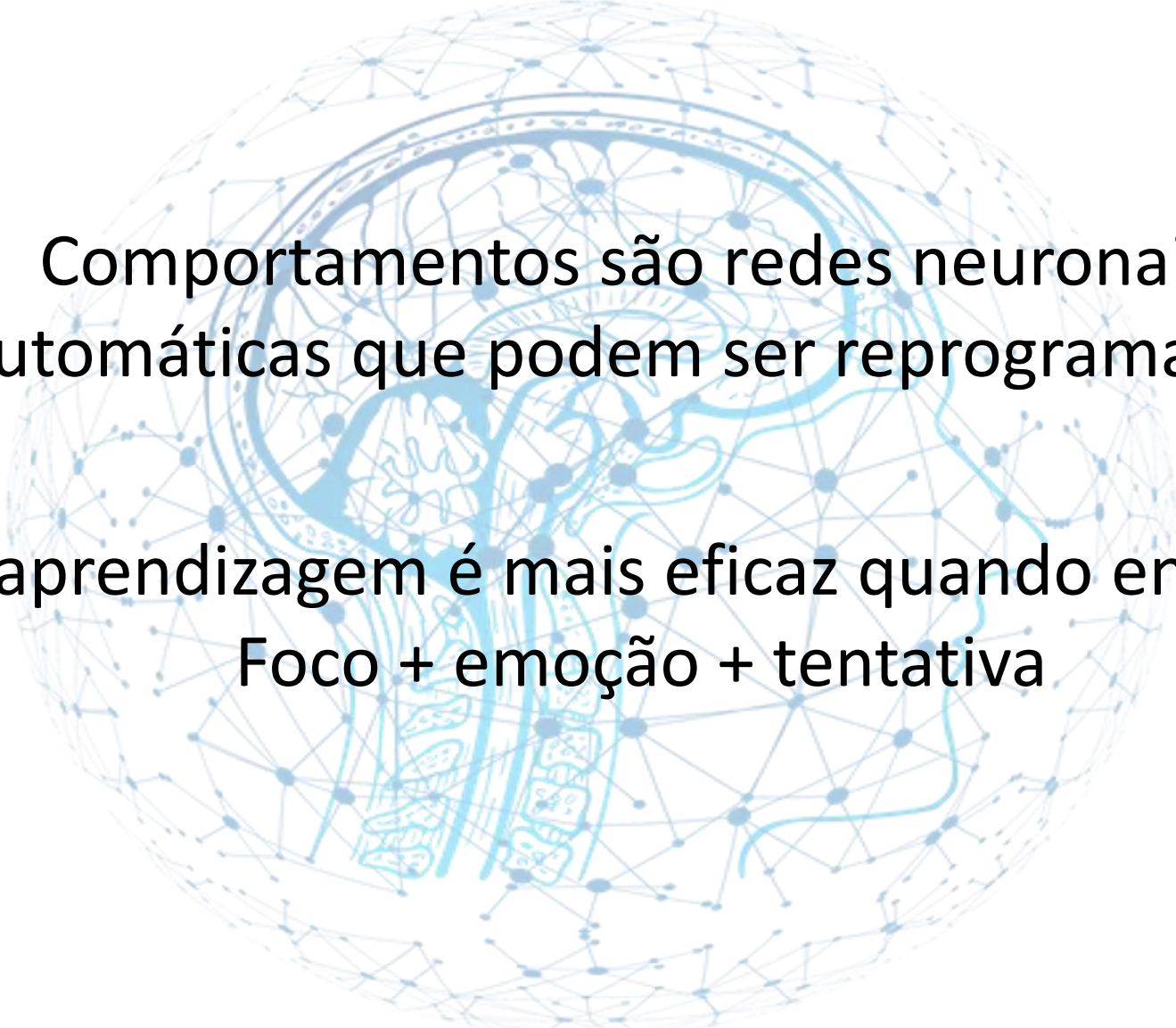
Aprendizagem

dependente da repetição
dos padrões de associações

minimizar o erro entre o
padrão desejado e o
resultado conseguido.



maximizar o
valor de escolhas
de ação futuras



Comportamentos são redes neuronais
automáticas que podem ser reprogramadas

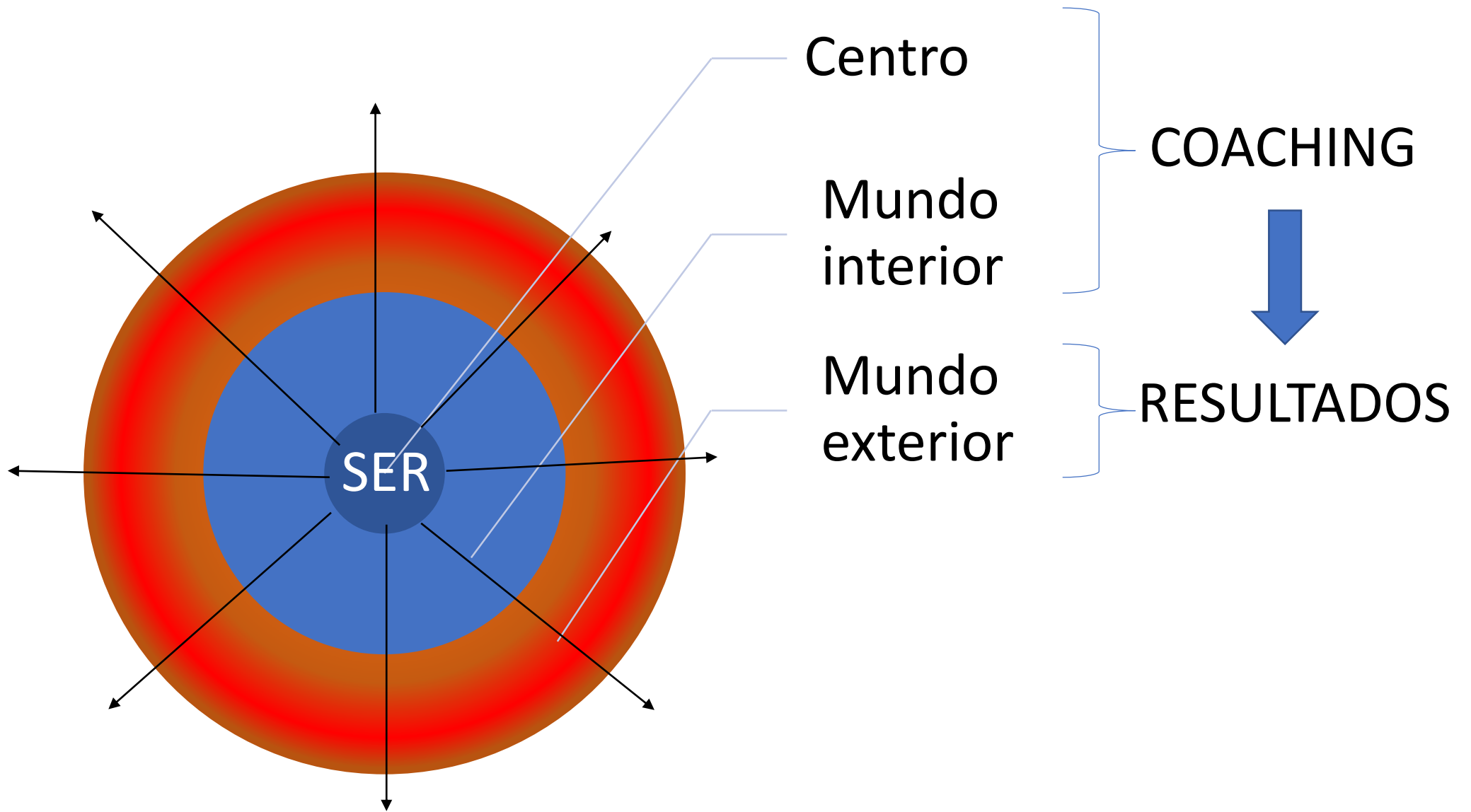
A aprendizagem é mais eficaz quando envolve
Foco + emoção + tentativa

3. Metodologia do *Coaching*

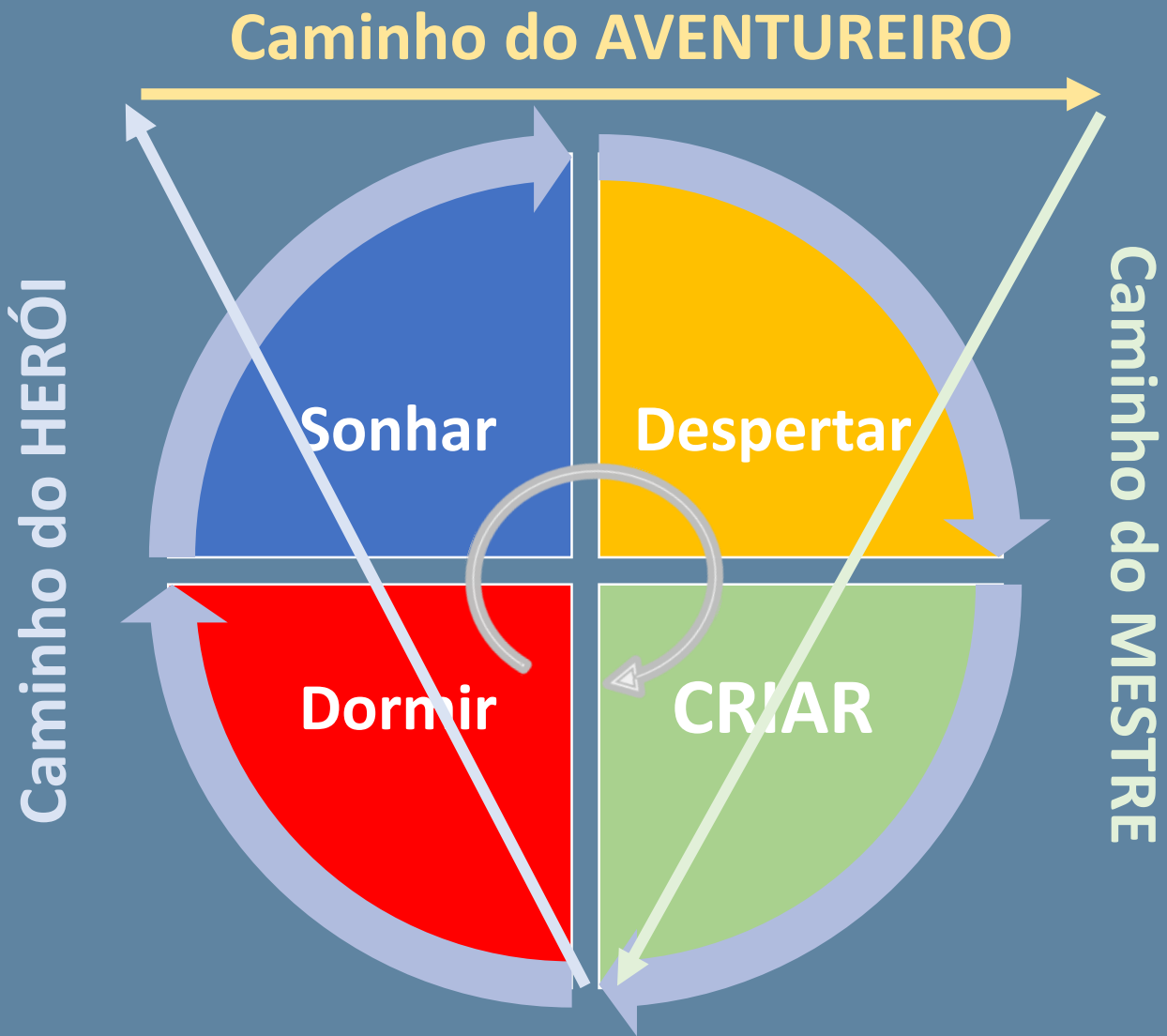
*Eu não sou o que me aconteceu,
Eu sou o que escolho ser*

Carl Gustav Jung





DESENVOLVIMENTO INTEGRAL



O que quer?
Qual o estado
desejado?

Definir
Objetivo



Aprofundar

O que significa?
Que benefícios?



Acolher

Estabelecer
confiança



Metodologia
Coaching

Empenhar

Quando?
Como vai medir?



Responsabilizar
para a ação

Como vai fazer?



Competências de um COACH



Domínio da
metodologia

Autenticidade

**Silêncio
Interno**

Escuta ativa

**Perguntas
poderosas**

ATITUDE COACH

Perguntas para ativar recursos internos



Fechadas

Longas e complicadas

Orientadoras

Formulação negativa

Avaliativas da pessoa

LIMITADORAS



Abertas

Curtas e simples

Não diretivas

Formulação positiva

Descritivas da situação

EXPLORATÓRIAS

Perguntas limitadoras

Vai organizar o seu estudo?

Vai fazer resumos ou ler em voz alta?

Como pode não falhar?

Porque é que não cumpriu o plano?

Dadas as circunstâncias, e baseado na sua experiência, o que pensa de organizar o estudo de forma diferente e quais as implicações, custos e benefícios?

Perguntas exploratórias

Como pode melhorar o seu estudo?

Que alternativas tem?

Como vai garantir o sucesso?

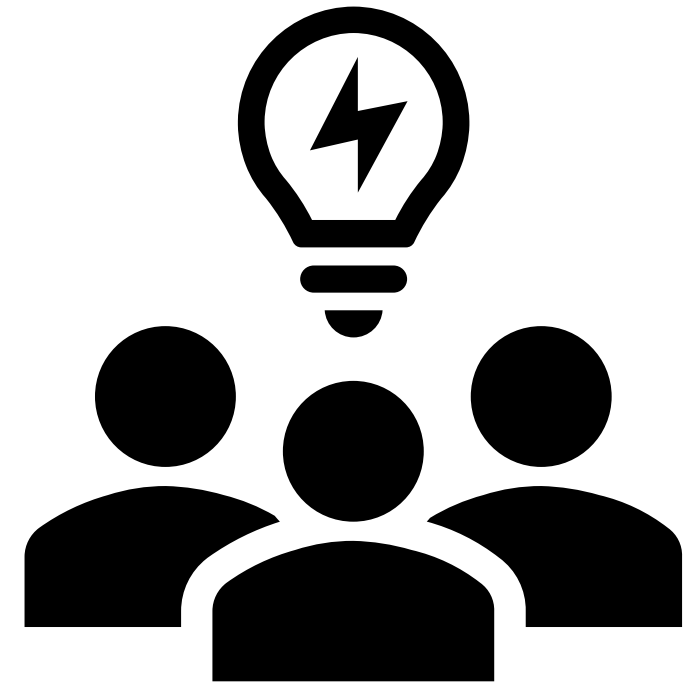
O que impediu a realização do plano?

Que competência seria mais importante desenvolver?

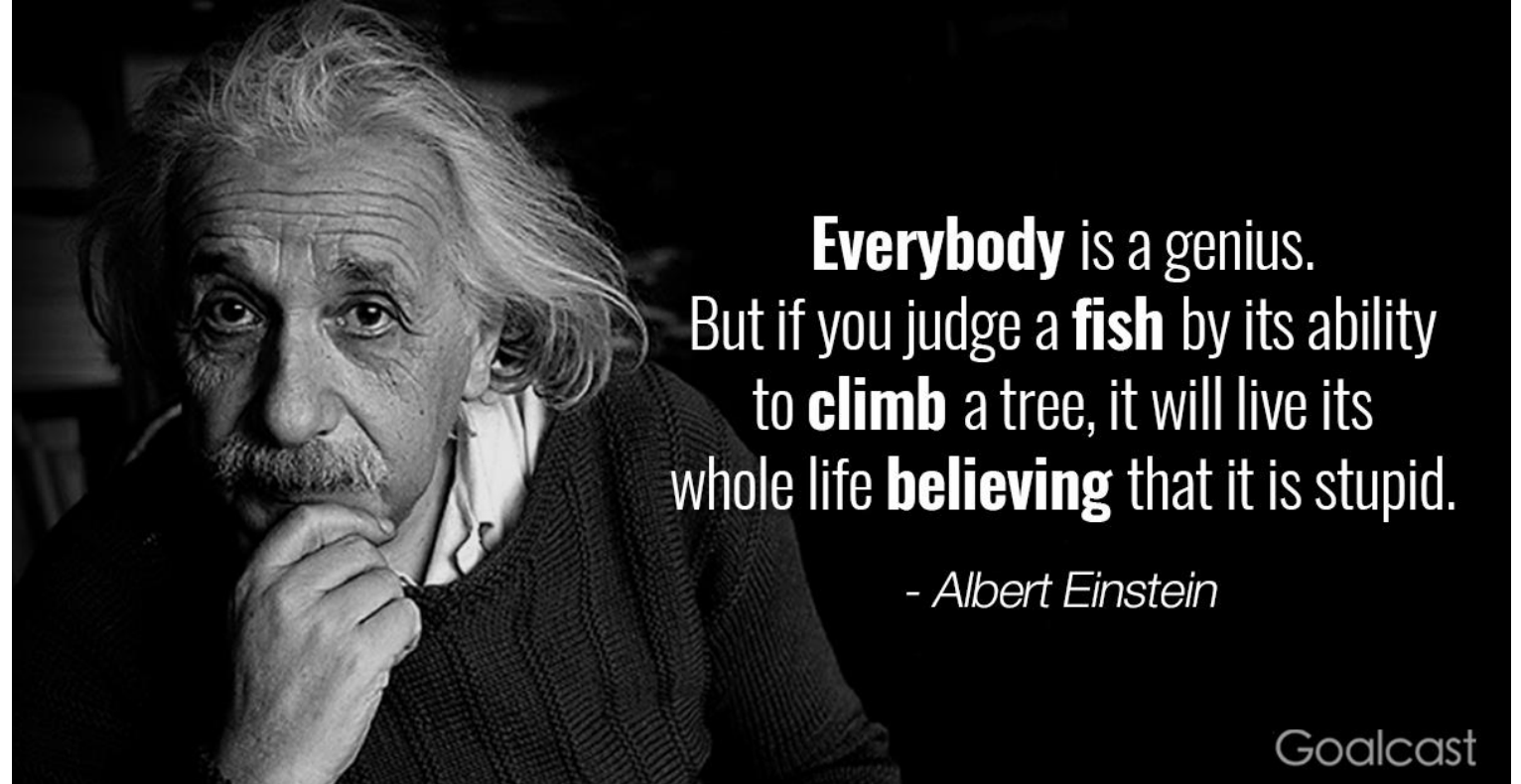
Em vez disso (problema), como quer que seja (solução)?

O que o ajudaria a ultrapassar este desafio?

4. Aplicando o coaching



Obrigada



Everybody is a genius.
But if you judge a **fish** by its ability
to **climb** a tree, it will live its
whole life **believing** that it is stupid.

- *Albert Einstein*

Goalcast