



APOSTILA DE DESENVOLVIMENTO PESSOAL

COACHING INTEGRAL SISTÊMICO

E REDE DE ARTESANATO DA FLORESTA

Coach Nathalia Toloí

Sumário

1. Introdução
 - 1.1 O que é Coaching?
 - 1.2 Princípios do Coaching Integral Sistêmico
2. Autorresponsabilidade
3. MAAS – Mapa de Autoavaliação Sistêmico
4. O poder da Ação
5. Comunique-se
 - 5.1 Linguagem
 - 5.2 Comunicação não verbal
 - 5.3 Perfeita Linguagem do amor
 - 5.4 Gratidão
 - 5.5 Estado de Recursos
 - 5.6 Autovalidação
6. Rotineiros

1. Introdução

1.1 O que é Coaching?

Método de desenvolvimento pessoal e profissional.

Promove o desenvolvimento e potencialização das melhores habilidades de cada indivíduo, maximizando a performance de cada um a fim de obter maiores e melhores resultados.

É uma abordagem pragmática focada na realização de um ou mais objetivos específicos, encorajando o indivíduo a seguir em frente e obter novas conquistas e realizações.

1.2 Princípios do Coaching Integral Sistêmico

Princípio do amor ao próximo (amar, auxiliar e servir ao próximo como a si mesmo)

Princípio da Fé (a certeza e a convicção de algo maior não perceptível aos nossos sentidos)

Princípio do livre arbítrio (liberdade de agir conforme a nossa vontade e decisões, assumindo suas consequências)

Princípio da edificação (agir priorizando o que é construtivo, o que produz bons frutos para si e para os outros)

Princípio da Tolerância (respeitar as opiniões diferentes, sem desmerecer as convicções alheias)

Princípio da generosidade e gratidão

2. Autorresponsabilidade

É a capacidade de se responsabilizar completamente pelos resultados que tem você tem colhido na vida, sendo assim, você é a única capaz de mudá-la

É a certeza que somos responsáveis pelos resultados que temos colhido em nossas vidas e somos os únicos capazes de mudar isso, temos todos os recursos necessários dentro de nós.

É a certeza que ninguém muda nada nem ninguém sem antes mudar a si mesmo primeiro.

Responsabilize-se pelas suas escolhas, pois elas determinarão os seus caminhos.

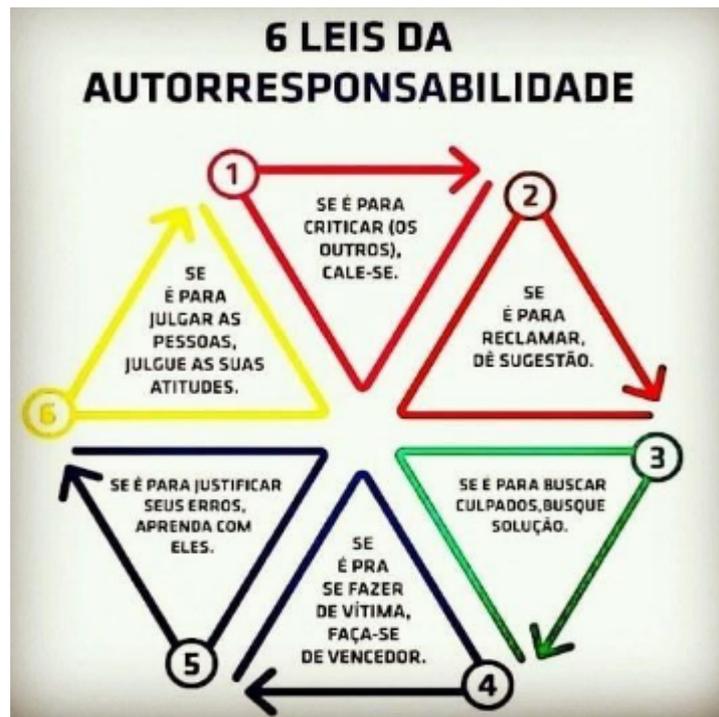
Responsabilize-se pelas suas atitudes, elas trarão consequências.

Responsabilize-se pelos seus pensamentos e sentimentos, pois eles estruturam nossas crenças e realizações.

A dor muitas vezes pode ser inevitável, mas o sofrimento é opcional.

“Deus está no controle do vento, do mar, das correntes e marés. Mas é você quem está no comando do barco da sua vida. Cabe a VOCÊ ajustar as velas e decidir a rota!”





Sabendo disso, agora escreva e/ou compartilhe com a colega ao lado uma decisão que você tomou que poderá fazer diferença em sua vida e nos seus resultados.

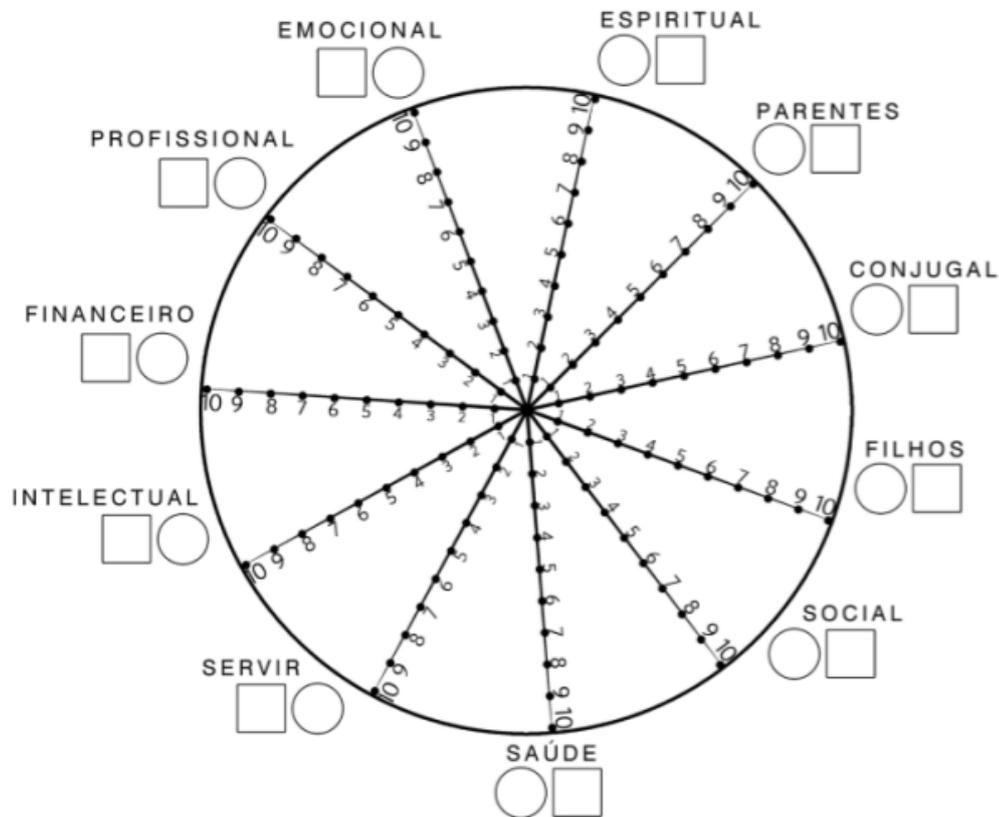
“Por que continuar sendo a mesma pessoa de sempre, se eu posso ser alguém muito melhor?”

Richard Bandler

“Libertei mil escravos. Poderia ter libertado outros mil se eles soubessem que eram escravos.”

Abolicionista afro-americano Harriet Tubman

MAAS® - Mapa de Autoavaliação Sistêmico (®FEBRACIS)



Que fichas que caem? Que decisão você toma? Escreva e/ou compartilhe com sua colega

Você pode ser ainda melhor, se não por você mesma, pelo menos por quem precisa de você!

Não existem fracassos, tudo é resultado. O que não é ganho é aprendizado.

4. O PODER DA AÇÃO

Quando temos clareza e consciência de onde nós estamos, podemos agir para nos direcionar aonde queremos chegar!

Não importa se está fazendo perfeito, o importante é agir, fazer alguma coisa é melhor do que não fazer nada.

Plantar da maneira correta, se dedicando ao agora, o futuro é a consequência das ações do presente.

Metáfora da Vaquinha

5. COMUNIQUE-SE

5.1 Linguagem

É o meio pelo qual exprimimos nossas ideias, nossos sentimentos, nossas vontades a nós mesmos e a outras pessoas; Se a linguagem não é eficiente, a comunicação não pode ser efetiva.

Nós criamos nossa realidade de acordo com aquilo que comunicamos para nós mesmos e para os outros.

Palavras são sementes lançadas que podem frutificar!

“A boca fala do que o coração está cheio”

5.2 Comunicação não verbal

Postura, gestos, voz, palavras, expressões faciais e etc.

Seus resultados são diretamente proporcionais à qualidade de sua comunicação.

A qualidade da comunicação determina a qualidade dos resultados em cada área da vida. Podemos reprogramar nossa mente e vida através de linguagem/comunicação.

Sinceramente... o que você tem comunicado em cada área da sua vida?

Em qual área da sua vida você tem bons resultados?

O que acontecerá se você usar essa mesma comunicação nas outras áreas em que deseja ter melhores resultados?

5.3 Perfeita Linguagem: AMOR

Comunique amor, não o amor sentido ou pensado, mas o amor comunicado em ator palavras, verbal ou não verbalmente. O amor altera nossa mente, nosso organismo e a própria realidade ao redor de quem o comunica. Essa comunicação pode mudar sua sorte, pode blindar você, sua família, seus negócios, sua vida!

A verdadeira e perfeita linguagem é o amor.

Fomos criados para o amor e para amar.

Para sentir o amor, devemos antes, comunicar o amor em atos, palavras e ações.

De que modo você vinha comunicando amor ou não comunicando amor? O quanto isso vinha afetando sua vida?

Ferramenta Linguística 1

Validação V0

É estar de corpo e alma em cada situação da vida, vendo, ouvindo e sentindo tudo o que lhe acontece.

É o estado em que nos tornamos observadores autônomos e não influenciáveis. Desse modo, nos livramos das prisões do passado e da ansiedade do futuro e assim podemos viver a plenitude do presente.

Se você não consegue sentir as suas emoções, se as mantém em distância usando máscaras ou disfarces, terminará por senti-las em um nível físico, como um sintoma ou problema físico.

Ferramenta Linguística 2

Abraço de 40 segundos

Relate como foi sua experiência em validar. O que você sentiu? Como foi para a outra pessoa que você validou e abraçou?

O que impede do amor fluir e circular dentro de você? Mágoa, rancor e falta de perdão.

O que é o perdão?

Perdão é assumir a responsabilidade por como você se sente

Perdão é recuperar a sua força e seu destino

Perdão é a paz que você aprende a sentir quando libera quem lhe fez mal

Perdão é para você e não para o autor da afronta

Perdão refere-se a sua cura e não à da pessoa que lhe fez sofrer

Perdão é uma habilidade que precisa de treino

Perdão ajuda a ter mais controle sobre seus pensamentos

Perdão melhora sua saúde física e mental

Perdão é tornar-se um herói aprendiz e não uma vítima sofredora

Perdão é uma escolha

Perdão é uma DECISÃO.

Você pode perdoar, perdão é restituição.

O que o perdão NÃO é?

Perdão não é fechar os olhos para os maltratados.

Perdão não é esquecer algo doloroso.

Perdão não é desculpar o mau comportamento.

Perdão não é negar ou minimizar o sofrimento.

Perdão não é necessariamente reconciliar com o autor da afronta.

Perdão não significa desistir de ter bons sentimentos e perspectivas.

5.4 GRATIDÃO

Gratidão é a mais agradável das virtudes e o mais virtuoso dos prazeres.

Transformar adversidade na oportunidade.

“Uma pesquisa demonstrou que pessoas que praticam a gratidão possuem emoções mais positivas: alegria, entusiasmo, amor, felicidade e otimismo. E que tal prática PROTEGE de sentimentos negativos: inveja, ressentimentos, ganância e depressão.

O indivíduo grato é capaz de lidar com mais eficácia com o estresse diário, sendo mais resiliente aos traumas, e se recupera mais rápido de doenças físicas.

É capaz de se relacionar de 2 a 4 vezes melhor com o próximo.”

Robert A. Emmons. PhD – Universidade da Califórnia

O que nos impede de sermos gratos?

Sentimento de inferioridade e vitimização extrema, baixa estima, mágoas e ressentimentos, inveja e comparação

5.5 ESTADO DE RECURSOS

Podemos usar a comunicação para ativar estados de vitória e bem-estar a qualquer momento. E as repetições destes estados estruturam crenças (verdades) de vitória.

A comunicação e os pensamentos determinam em que estado de recursos nos encontramos e quem é capaz de decidir pela comunicação e pensamentos é capaz de decidir qual a qualidade de vida que vai levar.

5.6 AUTOVALIDAÇÃO

É a capacidade que o ser humano tem de reconhecer seus potenciais, suas habilidades. É poder reconhecer suas melhores características, sem desconhecer suas fraquezas a serem trabalhadas.

A principal tarefa do ser humano é dar luz à si próprio. Tornar-se tudo aquilo de que é potencialmente capaz. Erich Fromm

M.A.V.I

Pessoa A

1)

2)

3)

Pessoa B:

1)

2)

3)

Pessoa C:

1)

2)

3)

Agora escreva seu NOME

Eu sou....

1)

2)

3)

4)

5)

6)

7)

8)

- | | |
|-----|-----|
| 9) | 10) |
| 11) | 12) |
| 13) | 14) |
| 15) | 16) |

EXERCÍCIOS ROTINEIROS

Ritual do Acordar

Passo 1: Ao despertar espreguiçar com força e sorrir com intensidade e dizer a palavra “Alegria” (10 vezes)

Passo 2: Ainda deitado dar 10 brados de vitória: “YES” com muito entusiasmo.

Passo 3: Levantar da cama, ir até o espelho e profetizar com voz firme e vibrante o dia (somente o dia)

Abraço de 40 segundos

Este exercício consiste em dar um abraço respeitoso, assexuado e de entrega total a outra pessoa. Importante que esse abraço seja dado ao menos 1x por dia.

Talvez no início, você como doador do abraço não esteja acostumado a comunicar amor desta maneira tão explícita ou talvez a pessoa que está recebendo não esteja acostumada a ser amada desta maneira.

Se for este o caso, comece abraçando por 10 segundos, depois, amplie para 20 segundos até que você conquiste os 40 segundos de um abraço sem risos, sem brincadeiras, onde o doador e receptor possam em silêncio comunicar e sentir o que estão fazendo.

V0 – Velocidade Zero

O exercício consiste em olhar bem dentro do olho da outra pessoa, respirar junto com ela e se conectar.

É um momento onde as palavras não são necessárias e você está totalmente entregue ao momento.

30 Características “Eu Sou”...

Verbalizar 30 características positivas com entusiasmo repetindo “Eu sou...”

Exemplo: Eu sou campeã, eu sou vitoriosa, eu sou feliz, eu sou comunicativa, eu sou capaz, eu sou inteligente, eu sou próspera, eu sou alegre...

Ativação do estado de recursos 3x ao dia

1. YES YES YES
2. Alegria Alegria Alegria
3. Paz Paz Paz

É de vital importância que exista a manifestação verbal e física neste exercício.

Quanto mais emoção você usar para este exercício melhor será a química que seu corpo irá produzir.

40 Motivos de Gratidão

Escrever em um caderno 40 motivos de gratidão e verbalizar diariamente.

Exemplo: Eu sou grata por acordar hoje, Eu sou grata pela minha saúde, Eu sou grata pelo meu alimento....

Mural da Vida Extraordinária

Selecionar imagens da internet ou de revistas que representem uma visão de futuro extraordinário para sua vida, é importante que abranja todos os pilares da sua vida, seja uma viagem dos sonhos, uma família saudável, um empreendimento de sucesso, não há limites para sonhar e acreditar, a fé não é passível de julgamento!

Reúna todas as imagens formando um mural dos sonhos e todos os dias reserve um momento para fazer a visualização do mural, entrando em cada cena se visualizando dentro da imagem, vivendo e sentindo aquele objetivo.

Este rotineiro irá te manter motivado e conectado com seus objetivos até que eles aconteçam.

Sugestão de filmes

- Coach Carter
- Invictus
- Desafiando gigantes
- Poder Além da Vida
- O presente
- Minha vida
- O fazendeiro e Deus
- Tempo de recomeçar
- A corrente do bem
- Mãos talentosas
- Para sempre vencedor
- Corajosos
- O poder da graça
- Um sonho possível
- Cartas para Deus
- Soul Surfer

Sugestão de Livros

- O Poder da Autorresponsabilidade – Paulo Vieira
- A boa sorte
- O cavaleiro preso na armadura
- Picos e Vales
- Sem medo de viver
- Em busca de sentido
- As 5 linguagens do amor
- As 5 linguagens do perdão
- O desafio de amar
- Pai rico pai pobre
- Os segredos da mente milionária