

## Conteúdo Programático

### Introdução Programa Coaching 5 Passos

---

Hoje o “novo normal” exige uma nova visão dos ambientes em que estamos inseridos. A empresas carecem de líderes com pensamento disruptivo, tomadores de decisão e, mais do que nunca, do que podemos chamar de “gestão humana de pessoas”.

O **Programa Coaching 05 Passos – C5P** – é a sua chance de **fortalecer conhecimentos e atitudes**. Baseia-se em um modelo de aprendizagem vivencial que irá **identificar e desenvolver habilidades, tomadas de decisão e intervenções**.

É para quem busca o autodesenvolvimento, seja para preparar uma equipe ou se destacar em uma.

#### **Formato:**

5 sessões online e ao vivo, sendo 1 encontro por semana, de 1h cada.

Após a inscrição, você receberá um link com a agenda para reservar seus dias e horários.

#### **1º PASSO: Direcione suas metas**

Conheceremos as esferas da vida pessoal e profissional que fazem parte do seu dia a dia e o que causa maior mudança nas suas ações.

No correr do dia a dia ficamos esquecidos das coisas mais importantes que temos em nossas vidas e entramos no automatismo. Essa etapa mostrará o quanto você dá importância a família, trabalho, lazer, vida espiritual e bem-estar. Te ajudará a entrar em harmonia com suas prioridades e ajudar a definir um plano de ação eficiente, que coloque efetivamente as coisas no seu devido lugar.

Quando não estamos bem em qualquer esfera de nossa vida, sofreremos impactos negativos em outras áreas. O desequilíbrio limita diretamente o nosso **crescimento profissional, pessoal e até mesmo emocional**.

“Com certeza, não é isso que você sonha para sua história, muito menos os resultados que deseja ter depois de se esforçar tanto para que seus planos deem certo, não é mesmo?”

#### **O que você irá desenvolver neste passo?**

- ✓ Reflexão de todos os pontos que precisa desenvolver na parte profissional e pessoal e como estão interligados;
- ✓ Visão sistêmica das esferas da vida;

- ✓ Identificar os passos necessários para direcionamento de suas metas.

## 2º PASSO: Definição de Objetivo

O que você busca na sua vida profissional ou pessoal? São apenas sonhos ou você consegue colocar em prática? O que te impede?

Para estar em harmonia com todas as esferas da vida profissional e pessoal, você precisa ter clareza do seu estado atual e onde deseja estar daqui há um tempo, qual o seu objetivo e o porquê você precisa dessa conquista. É preciso encontrar as certezas e as incertezas para traçar o melhor caminho.

Metas e objetivos bem definidos são um excelente combustível do entusiasmo, motivação e consequentemente da alta performance.

### O que você irá desenvolver neste passo?

Para ganhar resultado e ação em tudo que nos comprometemos para fazer.

“Metas desafiadoras criam o medo do fracasso, a ausência de metas garante o fracasso”

## 3º PASSO: Identificação de valores e resultados esperados

O que é importante para você?

O que te move? Ou quem te move?

Valorizamos tudo aquilo que acreditamos ser importante para nós. A partir de nossas experiências, vivências, amigos e família, construímos um mundo de crenças e valores. Quando passamos pelo processo de aceitação que nossas crenças e valores podem impactar em nossas ações, começamos a identificar pontos de conflitos e bloqueios não vistos antes. A partir daí é possível abrir uma porta para desenvolver os pontos que impactam na sua ação e trabalhar seus principais valores para alavancar ainda mais seus resultados.

### O que iremos desenvolver neste passo?

Trabalhar os valores, reforçam e tornam suas intenções mais claras a tomadas de decisões e serve para reforçar a sua missão e visão. Além de ser uma forma eficaz de autoconhecimento.

## 4º PASSO: Missão & propósito (Razão e o porquê)

Onde você quer chegar?

Você sabe o que você deseja daqui há 05, 10, 15 anos?

A missão e propósito justificam o porquê levantamos todos os dias e para que estamos no universo. Criamos significado para a nossa existência. Reforça nosso plano de vida e nos dá um guia para o alcance de nossos objetivos. Infelizmente muitos morrem e não conhecem o porquê de tudo e o que realmente faz sentido na vida. O que impacta no seu comportamento e nas suas ações.

### **O que iremos desenvolver neste passo?**

Vamos descobrir o que faz nossos olhos brilharem e trazer isso para fortalecer nossas vidas e ganharmos forças em tudo que sonhamos e nos propomos a fazer. Você irá para um estado de flow com você mesmo.

### **5º PASSO: SMART (specific-measurable-achievable-relevant-time)**

As suas metas são alcançáveis?

Como você projeta as suas conquistas?

São relevantes ou simplesmente você as deseja?

### **O que iremos desenvolver neste passo?**

Aqui você construirá um plano de ação, pensar, elaborar e mensurar suas metas e estratégias descobertas até agora. Vamos juntos evidenciar seu estado desejado, definir prazos e planejar.

## **Coach**

**Cátia Guimarães**, Sócia Diretora da P-LAB e Coach

Profissional da área de Gestão de Pessoas há mais de dez anos. Palestrante, Professora, Coach e RH. Trabalha com Desenvolvimento Humano, Coaching e Psicologia Positiva. Formada em Administração pela Universidade Mackenzie Rio com Certificação Internacional em PSC - Professional Self Coaching, Leader Coach, Analista Comportamental e especialista em Assessment Coaching e 360 para Líderes – método DISC, Formação em Coaching de Grupos e Equipes, Formação em Inteligência Emocional - pelo Instituto Brasileiro de Coaching – IBC. Cursando MBA Executivo em Desenvolvimento Humano e Psicologia Positiva pelo IPOGRIO.