

POR QUE PROFESSORES E GESTORES PRECISAM TER CONHECIMENTO SOBRE COACHING?

Segue lá no instagram: @leila.pryjma





quem?
sou eu?

SAIBA QUE

NINGUÉM PODE DESTRUIR O FERRO, MAS SUA PRÓPRIA FERRUGEM PODE. DA MESMA FORMA, NINGUÉM PODE DESTRUIR UMA PESSOA, MAS SUA PRÓPRIA MENTALIDADE PODE.

@pessoade.valor



- As 4 armadilhas mais perigosas:
 - 1º Arrogância
 - 2º Vaidade
 - 3º Atalho
- 4º Zona de conforto

Primeiras noções:

- O que é coaching?

"Coaching é um processo que visa **eleva** a **performance de um indivíduo** (grupo ou empresa), **aumentando os resultados positivos por meio de metodologias, ferramentas e técnicas cientificamente validadas**, aplicadas por um profissional habilitado (o coach), em parceria com o cliente (o coachee)."



COACHING TAMBÉM É...

- A arte de aumentar a performance.
- O processo de evocar excelência nas pessoas.
- Uma ferramenta que promove uma performance continuamente excelente.
- **O processo que potencializa o poder pessoal.**
- **O processo que utiliza uma metodologia que gera conversações efetivas, identificação e reformulação de valores, metas e busca de soluções eficazes e transformadoras.**
- Uma competência de gestão e gerenciamento de pessoas, indispensável para líderes.



FOCO x AÇÃO = RESULTADO (sendo o resultado, o Estado Desejado)

FOCO	AÇÃO	RESULTADO
Disciplina, Comprometimento; Definição de prioridades, Alinhar valores, Concentração Gestão de tempo.	Sair da zona de conforto, reprogramar seu "piloto automático", fazer algo diferente, se empenhar em dar o seu melhor, atividades.	Flexibilidade, mudança, transformação, crescimento; mensuração, empoderação, sustentação.

RESULTADO + FEEDBACK = APRENDIZADO

RESULTADO + APRENDIZADO = DESENVOLVIMENTO

DESENVOLVIMENTO + SUSTENTABILIDADE = SER

SER + FAZER = TER (ESTADO DESEJADO)

O coaching pode trazer para a sua vida mais:

- **FELICIDADE E REALIZAÇÃO**

Mais conquistas, felicidade e plenitude;

Aumento da realização e da satisfação pessoal e profissional.



- **QUALIDADE DE VIDA**

Aumento do equilíbrio e da harmonia interior;

Melhoria na qualidade de vida;

Melhor gestão do tempo;

Equilíbrio entre as áreas pessoal, profissional, social e familiar;

Aumento de congruência interna e externa.



O coaching pode trazer para a sua vida mais:

- **SAÚDE E DIMINUIÇÃO DO STRESS**

Diminuição do stress e de preocupações desnecessárias;
Aumento de disposição, energia e saúde.



- **RELACIONAMENTOS E COMUNICAÇÃO**

Relacionamentos mais saudáveis, produtivos e comunicação mais eficaz;
Melhor entendimento e aceitação das outras pessoas;
Elevação das habilidades necessárias para resolução de conflitos, dúvidas e problemas.



O coaching pode trazer para a sua vida mais:

• AUTOCONHECIMENTO

Aumento da autopercepção e do conhecimento de si mesmo;

Elevação da autoestima e da autoconfiança;

Aumento da responsabilidade pessoal pela mudança e da auto liderança.



• PROSPERIDADE

Melhoria dos resultados financeiros;

Relação mais próspera e produtiva com os recursos financeiros, no que diz respeito tanto à geração quanto à administração e multiplicação desses recursos.



O coaching pode trazer para a sua vida mais:

• PLANEJAMENTO

Elevação da capacidade de administrar o tempo de forma eficaz;

Elevação do foco e da capacidade de estabelecer objetivos, bem como de identificar e implementar as ações estratégicas e necessárias para atingi-los;

Habilidades de auto monitoração e reajuste do próprio planejamento;

Mais motivação, organização e autodisciplina para seguir seu planejamento;

Alinhamento de missão, valores e crenças.

• AUMENTO DA INTELIGÊNCIA

Mais inteligência emocional – compreender e administrar as próprias emoções, automotivar-se, ter empatia e reagir de forma adequada às emoções dos outros.

Mais inteligência social – “ler” o ambiente ao redor e cultivar interações bem-sucedidas com outras pessoas.



O coaching pode trazer para a sua vida mais:

- **DESENVOLVIMENTO DE HABILIDADES**

Aumento da criatividade;
Aumento da flexibilidade e da adaptabilidade às mudanças;
Melhor resolução de problemas e administração de conflitos;
Modificação de hábitos improdutivos;
Aprendizado contínuo.



- **SATISFAÇÃO**

Aumento dos níveis de realização e satisfação profissional;
Melhoria no nível de satisfação com o trabalho.



O coaching pode trazer para a sua vida mais:

- **RELACIONAMENTO**

Melhoria nos relacionamentos e na comunicação;

Melhoria no trabalho em equipe;

Melhoria em habilidades interpessoais, comportamentos e crenças;

Redução dos conflitos interiores e interpessoais.



- **FLEXIBILIDADE**

Aumento de responsabilidade pelas ações;

Adaptabilidade às mudanças e aumento de flexibilidade e performance.

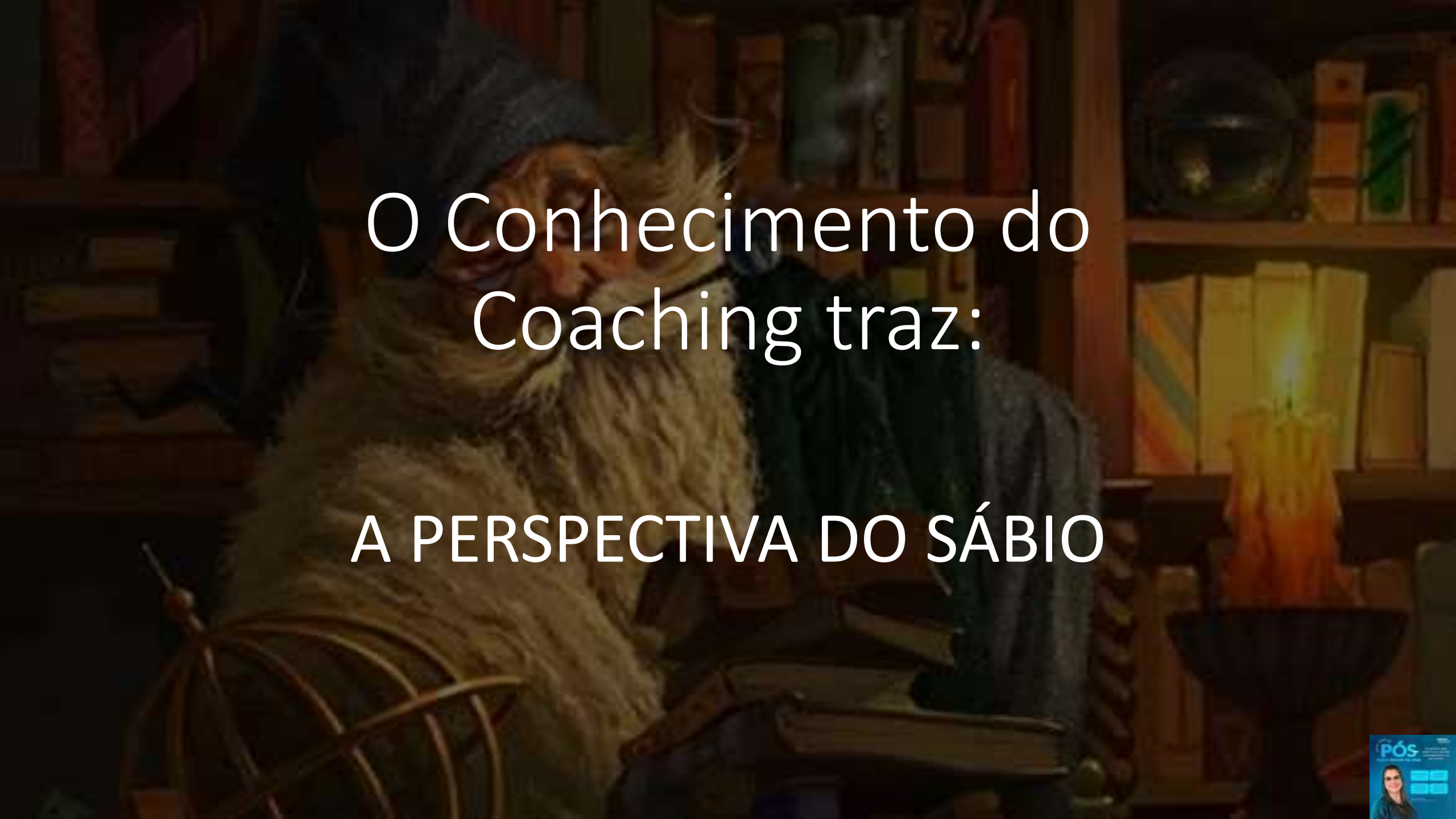
- **UMA VIDA MAIS SAUDÁVEL**

Redução do nível de stress e diminuição das probabilidades de AVC (acidente vascular cerebral ou derrame) e de problemas cardíacos.

OS PILARES DO COACHING

- Os Pilares do Coaching são os pontos relevantes que devem ser considerados para garantir o sucesso do processo de coaching. São eles:
- **Humanidade;**
- **Competências;**
- **Metodologia;**
- **Técnicas e Ferramentas.**



A wise man with a long white beard and a blue hat, sitting in a library with bookshelves and a candle.

O Conhecimento do
Coaching traz:

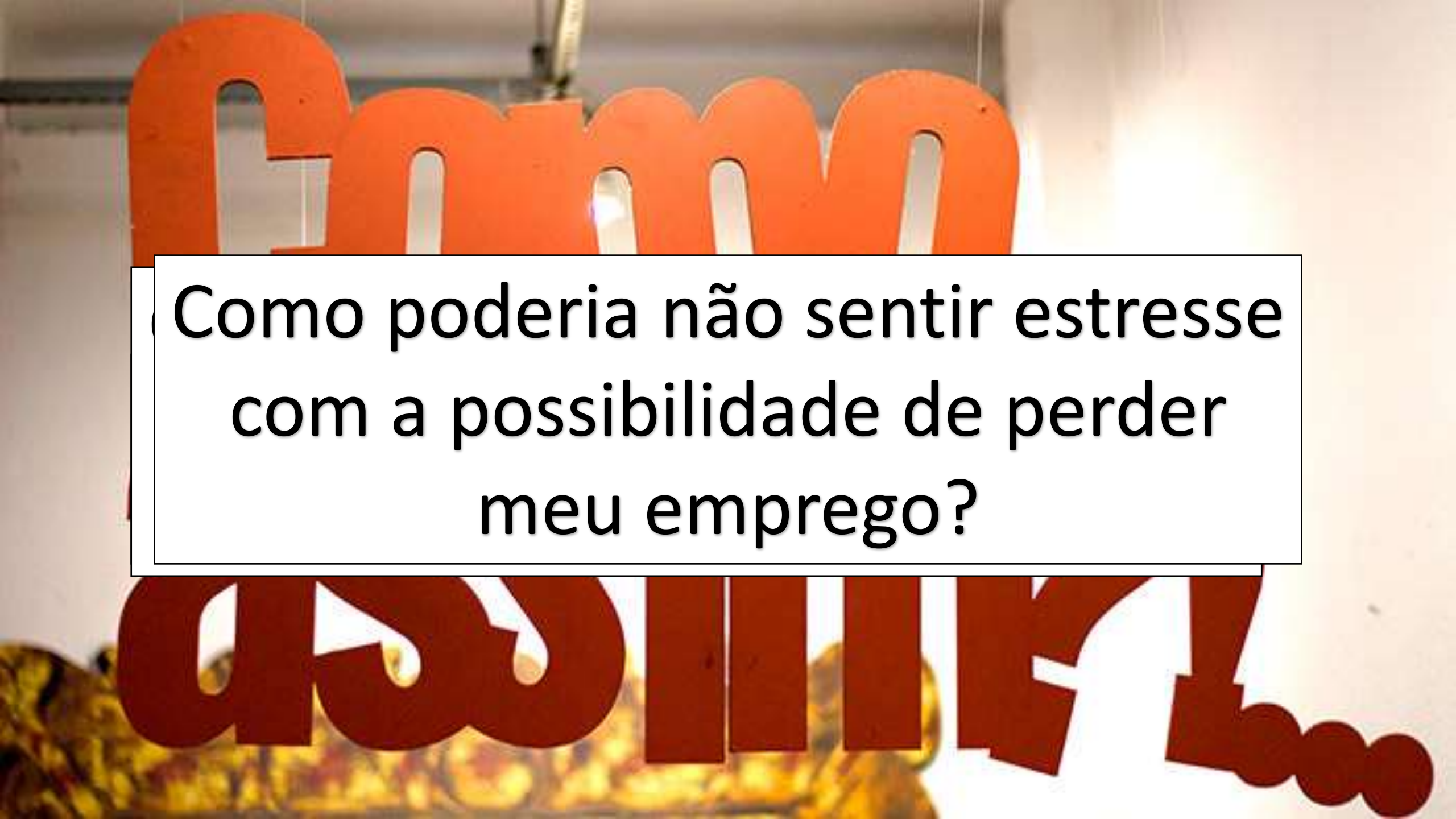
A PERSPECTIVA DO SÁBIO




- Toda a sua aflição é gerada por você.
- Toda a sua aflição nas formas de ansiedade, decepção, estresse, raiva, vergonha, culpa – todas as coisas desagradáveis que levam ao seu sofrimento é geral por seus próprios sabotadores



Como
assim?



Como poderia não sentir estresse
com a possibilidade de perder
meu emprego?

- 
- A soft-focus background image of a lavender field with purple flower spikes against a light blue sky.
-
- Ative o seu sábio para lidar com a situação e você vai se sentir bem diferente.

Seu Sábio tem
acesso a seus cinco
grandes poderes:

- Empatia;
- Exploração;
- Inovação;
- Navegação;
- Ação decisiva.

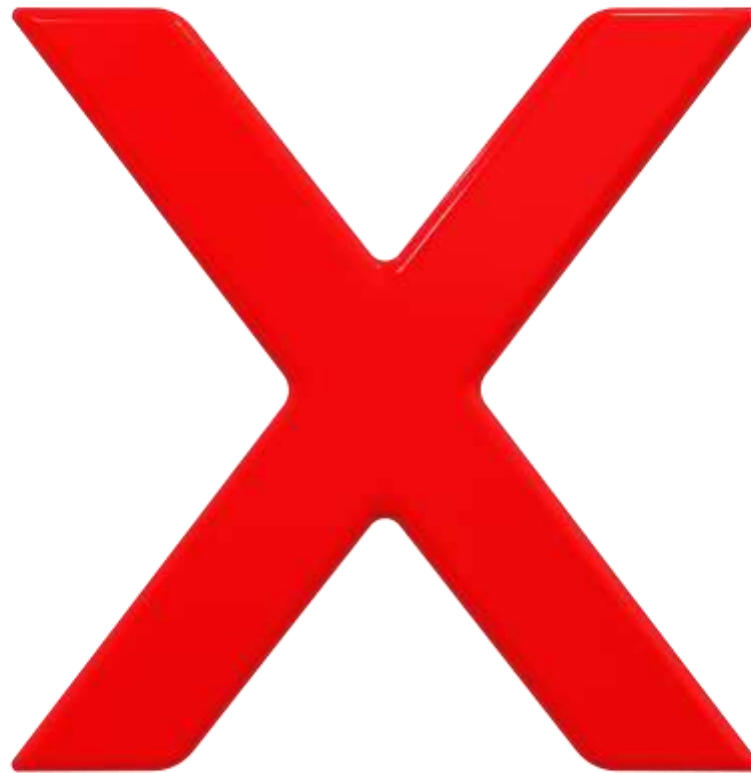


Shirzad Chamine

- Shirzad Chamine é presidente da CTI (Coaches Training Institute), a maior organização de formação em coaching de todo o mundo responsável pela formação de coaches e gestores em quase todas as empresas da Fortune 500, bem como de docentes nas faculdades de Gestão das universidades de Yale e Stanford. É MBA por Stanford, onde leciona, e doutorado em Neurociência e formado em Psicologia.



CRÍTICO

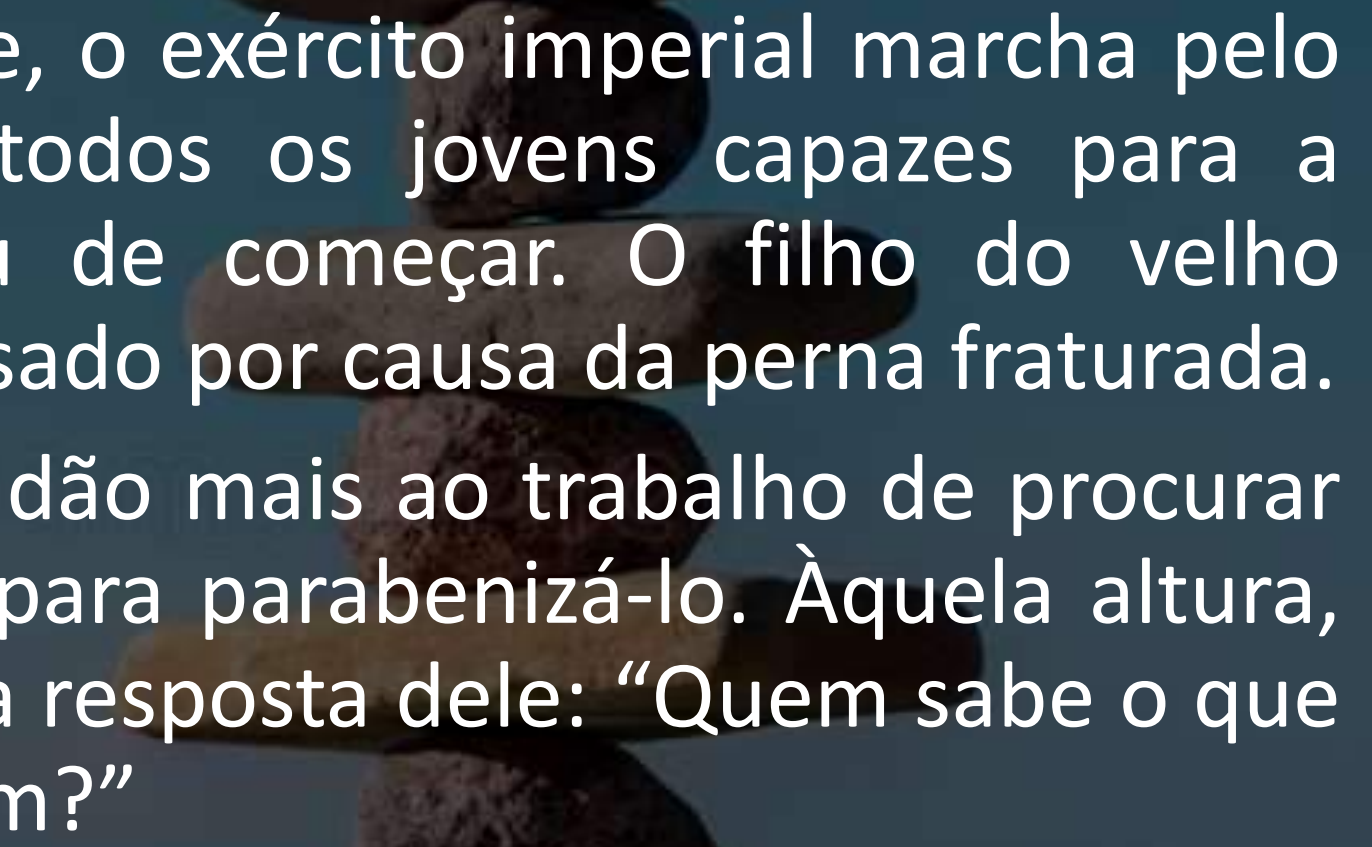


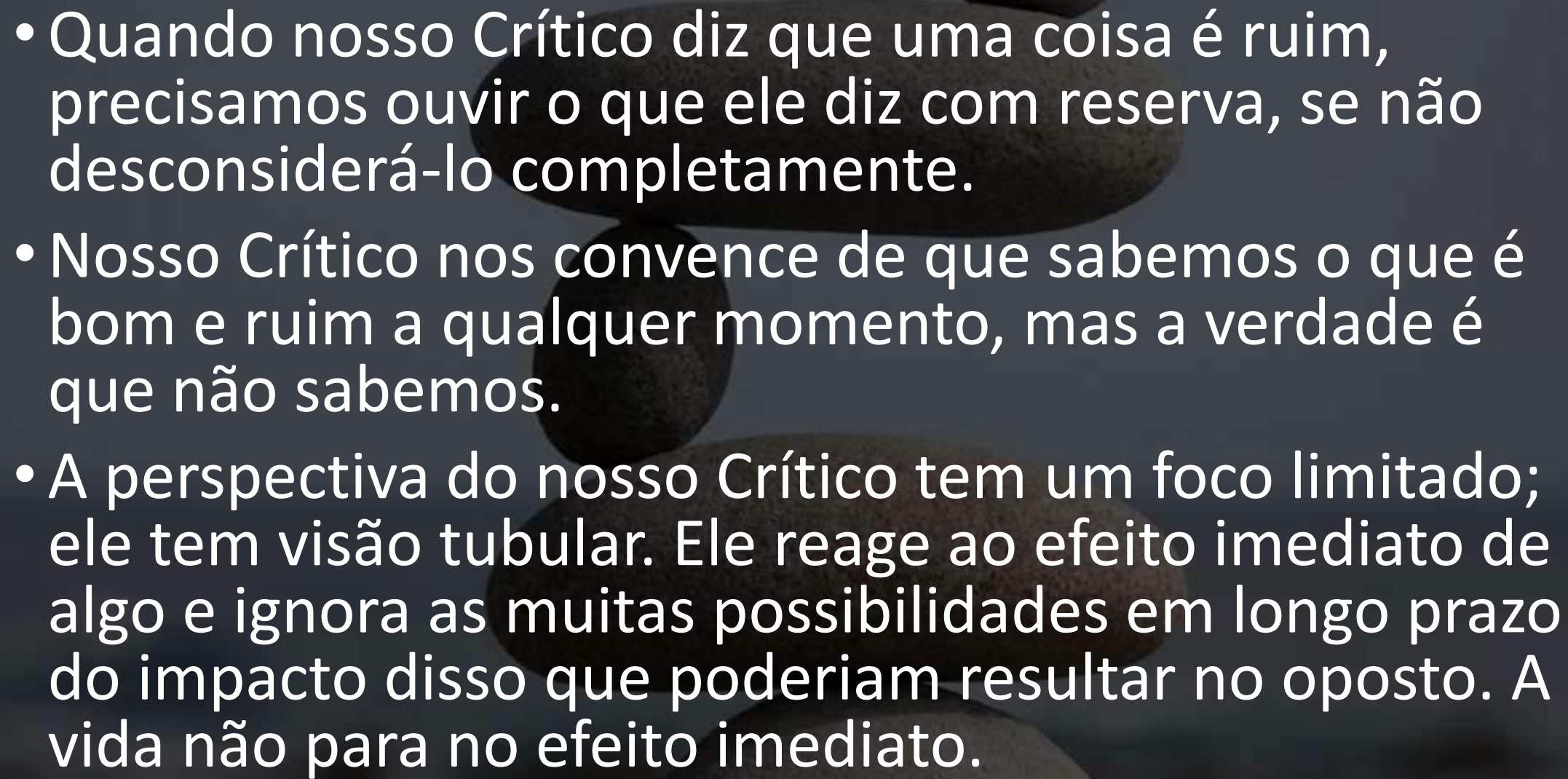
SÁBIO

Uma parábola chinesa ilustra a diferença entre as perspectivas do Crítico e do Sábio:

- Um velho fazendeiro mora em uma fazenda com o filho adolescente.
- Ele tem um belo garanhão, do qual cuida com amor. O fazendeiro inscreve o garanhão na competição da feira anual do país. O garanhão ganha o primeiro prêmio. Os vizinhos do fazendeiro se reúnem para dar parabéns pela ótima vitória. Ele calmamente diz: “Quem sabe o que é bom e o que é ruim?”
- Intrigados com a resposta, os vizinhos vão embora.
- Na semana seguinte, ladrões que ouviram falar do valor aumentado do garanhão roubam o cavalo. Quando os vizinhos aparecem para se lamentar com o fazendeiro, eles mais uma vez o encontram calmo e controlado. Ele diz: “Quem sabe o que é bom e o que é ruim?”

- Vários dias depois, o corajoso garanhão foge dos ladrões e consegue voltar para a fazenda, levando com ele algumas éguas selvagens com quem fez amizade no caminho.
- Quando os vizinhos o parabenizam com animação, o velho fazendeiro mais uma vez diz: “Quem sabe o que é bom e o que é ruim?”
- Algumas semanas depois, o filho do fazendeiro cai de uma dessas novas éguas quando está tentando domá-la e quebra a perna. Quando os vizinhos se juntam para se lamentar com o fazendeiro, ele mais uma vez os lembra: “Quem sabe o que é bom e o que é ruim?”

- 
- Na semana seguinte, o exército imperial marcha pelo vilarejo e recruta todos os jovens capazes para a guerra que acabou de começar. O filho do velho fazendeiro é dispensado por causa da perna fraturada.
 - Os vizinhos não se dão mais ao trabalho de procurar o velho fazendeiro para parabenizá-lo. Àquela altura, já sabem qual será a resposta dele: “Quem sabe o que é bom e o que é ruim?”

- 
- A stack of smooth, dark stones is visible in the background, creating a sense of balance and stability. The stones are dark in color, possibly black or dark grey, and have a smooth, polished texture. They are stacked in a way that suggests a Zen garden or a minimalist interior design. The background is a dark, solid color, which makes the stones stand out.
- Quando nosso Crítico diz que uma coisa é ruim, precisamos ouvir o que ele diz com reserva, se não desconsiderá-lo completamente.
 - Nosso Crítico nos convence de que sabemos o que é bom e ruim a qualquer momento, mas a verdade é que não sabemos.
 - A perspectiva do nosso Crítico tem um foco limitado; ele tem visão tubular. Ele reage ao efeito imediato de algo e ignora as muitas possibilidades em longo prazo do impacto disso que poderiam resultar no oposto. A vida não para no efeito imediato.

O SÁBIO É ATIVO OU PASSIVO?

- O Sábio usa seus cinco grandes poderes para transformar essa perspectiva em realidade e para ativamente criar uma dádiva a partir de uma situação ruim.
- Se uma ação for necessária, o Sábio é bastante decisivo e toma as medidas que precisar.
- Ele se põe em ação, mas sem o sofrimento, a interferência e as distrações do Crítico e dos outros Sabotadores.

- A ansiedade, a decepção, a frustração, a vergonha, a censura e a culpa, os sentimentos favoritos do Crítico, nunca são o melhor combustível para a ação.
- Esses combustíveis podem fazer você sair do lugar, mas com uma enorme quantidade de poluição e atrito desnecessários no caminho. Assim que você se permite sentir a angústia do Crítico, valida a perspectiva dele; você desperdiça momentos preciosos da sua vida com sofrimento.
- Quando sua mente muda para o modo angústia, a visão tubular toma conta. Seu cérebro angustiado se concentra em problemas, em vez de em oportunidades.
- O Crítico e os Sabotadores que o cérebro perturbado ativa se apoiam uns nos outros e crescem como bola de neve depois que começam, garantindo que a situação “ruim” realmente seja uma situação ruim.

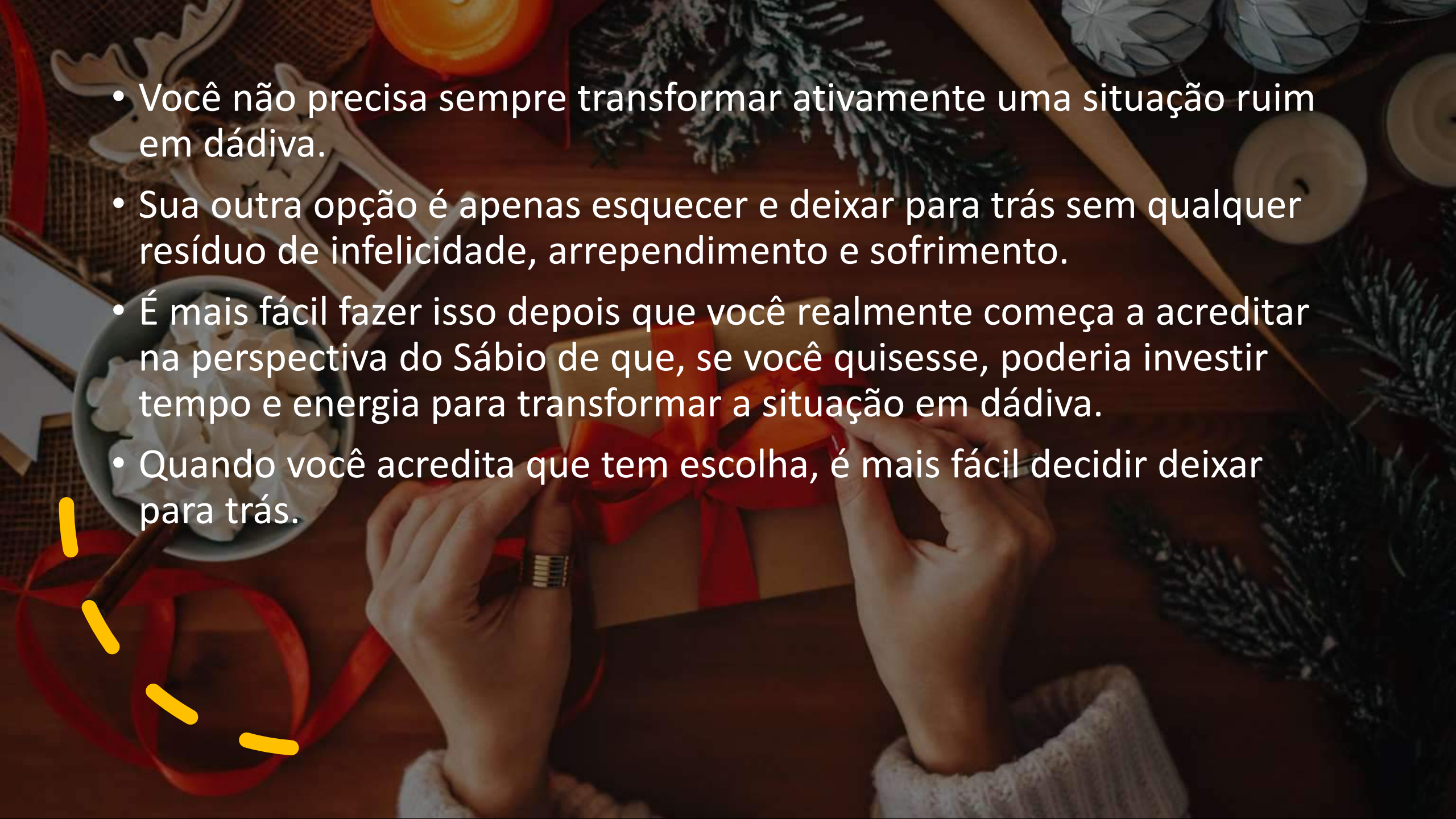


- Pela perspectiva do Sábio, não existe circunstância nem resultado ruim. Cada resultado apenas aponta para o primeiro passo em direção ao próximo resultado positivo. O Sábio leva você um passo positivo de cada vez, apesar do que a vida joga em cima de você.



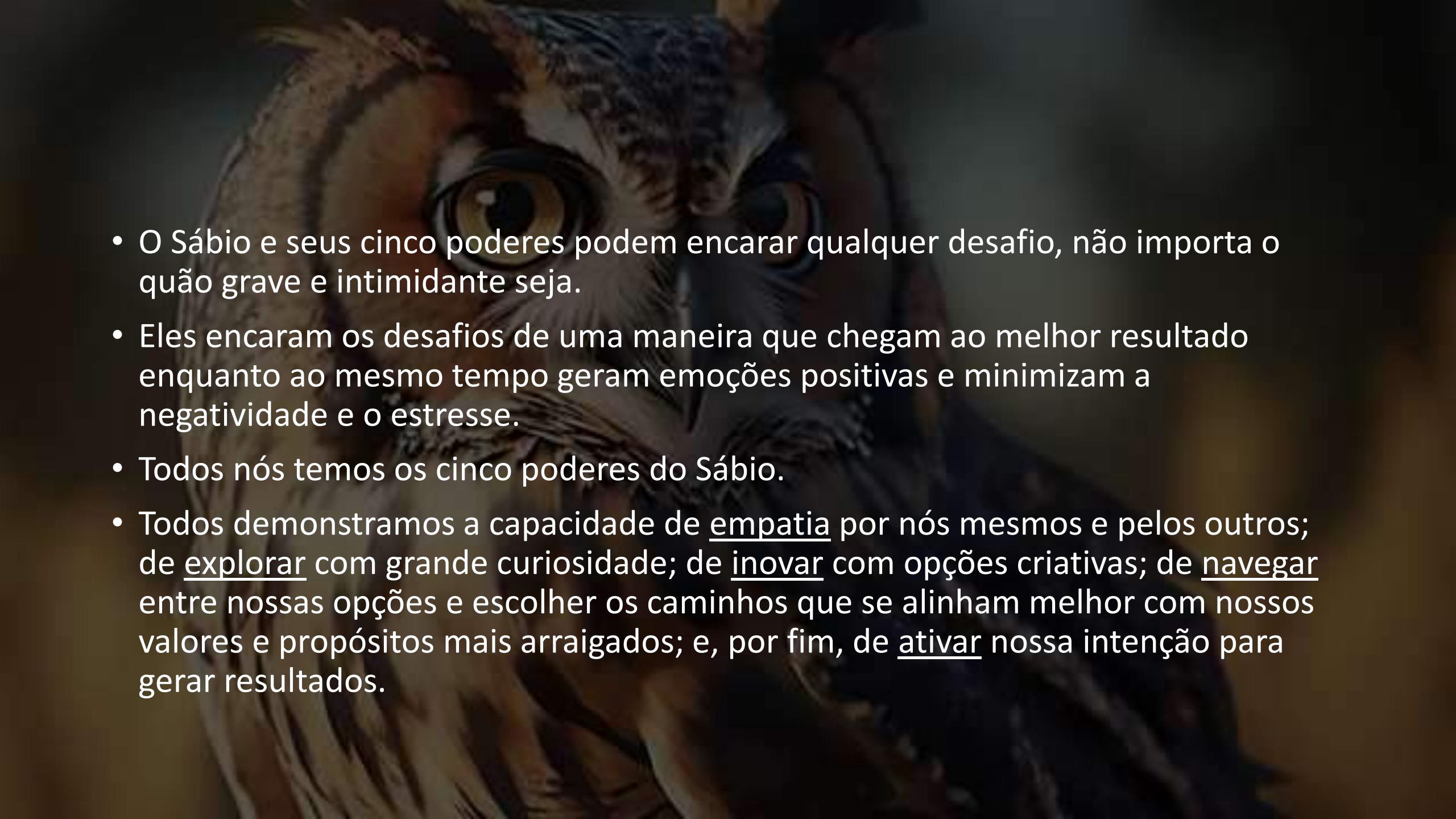
COMO DESCOBRIR O SEU SÁBIO?

- Como você pode acessar a sabedoria da perspectiva do Sábio quando o estresse e a dificuldade da sua situação deixaram seus Sabotadores extremamente energizados?

- 
- Você não precisa sempre transformar ativamente uma situação ruim em dádiva.
 - Sua outra opção é apenas esquecer e deixar para trás sem qualquer resíduo de infelicidade, arrependimento e sofrimento.
 - É mais fácil fazer isso depois que você realmente começa a acreditar na perspectiva do Sábio de que, se você quisesse, poderia investir tempo e energia para transformar a situação em dádiva.
 - Quando você acredita que tem escolha, é mais fácil decidir deixar para trás.

- Ironicamente, decidir deixar uma situação negativa para trás em vez de transformá-la em dádiva já é uma dádiva em si: você está fortalecendo o músculo Sábio que permite que você se libere de arrependimento, culpa e vergonha.
- Isso, por sua vez, enfraquece seu Crítico e fortalece seu Sábio para os desafios que você vai encarar no caminho.
- Pode parecer um argumento circular, e é mesmo.
- Você escolhe iniciar a bola de neve, o autorreforço e a perspectiva autorrealizável do Sábio, ou a bola de neve, o autorreforço e a perspectiva autorrealizável do Crítico e dos outros Sabotadores.
- Qual delas você quer que o guie pela vida?



- 
- O Sábio e seus cinco poderes podem encarar qualquer desafio, não importa o quão grave e intimidante seja.
 - Eles encaram os desafios de uma maneira que chegam ao melhor resultado enquanto ao mesmo tempo geram emoções positivas e minimizam a negatividade e o estresse.
 - Todos nós temos os cinco poderes do Sábio.
 - Todos demonstramos a capacidade de empatia por nós mesmos e pelos outros; de explorar com grande curiosidade; de innovar com opções criativas; de navegar entre nossas opções e escolher os caminhos que se alinham melhor com nossos valores e propósitos mais arraigados; e, por fim, de ativar nossa intenção para gerar resultados.

1. TENHA EMPATIA

- Ter empatia é sentir e mostrar apreciação, compaixão e perdão. A empatia tem dois alvos: você mesmo e os outros. Os dois são importantes. Uma empatia mais profunda por você mesmo costuma tornar possível ter maior empatia pelos outros. Para a maior parte das pessoas, ter empatia verdadeira por si mesmo é a coisa mais difícil de se fazer. Por quê? Você adivinhou: por causa da interferência dominante do Crítico.

Quando a empatia é necessária

- Não alcançamos nossos ideais quase o tempo todo.
- Como resultado, somos amolados pelo nosso Crítico e pelos Críticos dos outros quase constantemente.
- Vamos aliviar um pouco para nós mesmos e para os outros.

O que atrapalha

- Muitos crescem com o Crítico dizendo que ter empatia por si mesmo é contraproducente. Você precisa ser duro consigo mesmo, diz o Crítico. Mas negar empatia por si mesmo não é sinal de força, como o Crítico quer que você acredite. É se oferecer para uma surra constante.

Jogo de poder: visualize a criança

- Você pode usar esse fato para fazer seu cérebro sentir empatia e afeição por você mesmo e pelos outros. Visualize-se quando criança em um local onde sua essência transpareça. Talvez você esteja segurando um filhote de cachorro, ou construindo um castelo de areia, ou correndo atrás de um coelho, ou abraçando uma pessoa amada. Escolha uma imagem vívida e detalhada que instantaneamente desencadeie sentimentos de amor e empatia. Você pode até querer procurar uma foto sua quando criança na qual sua personalidade esteja evidente. Coloque essa foto em sua mesa ou no celular ou computador, para que possa vê-la com frequência. Essa imagem vai ser um lembrete de que sua verdadeira essência merece amor e empatia incondicionais quando você estiver se sentindo maltratado por seu Crítico, pelos dos outros ou pelos problemas da vida.

2. EXPLORE

- A energia e a emoção puras que o modo explorador do Sábio gera são baseadas em curiosidade, franqueza, assombro e fascinação pelo que está sendo explorado. Um Sábio forte pode ativar essa propensão à exploração mesmo em meio a uma grande crise.



Quando a exploração é necessária

- Explorar é útil quando entender um problema ou situação mais profundamente pode colocar você em um caminho melhor.
- A pergunta do Sábio é: o que mais posso descobrir?
- A maior parte de nós tira conclusões, desenvolve soluções ou toma atitudes antes de ter entendido adequadamente a situação pela exploração completa dela.

3. INOVE

- Enquanto o poder de explorar procura descobrir o que é, o poder de inovar quer inventar o que não é. A inovação verdadeira é questão de sair dos parâmetros convencionais, das suposições e dos hábitos que nos seguram. “Qual é um modo completamente novo de fazer isso?” é a pergunta principal para inovar.

Quando a inovação é necessária

- O poder de inovar é necessário quando o modo antigo de abordar uma situação ou os modos mais óbvios de lidar com ela não são suficientes. Uma nova abordagem fora dos parâmetros convencionais é necessária.

O que atrapalha

- Estamos todos presos o tempo todo dentro de parâmetros preexistentes. O grupo de crenças e suposições sob os quais operamos forma os limites dos nossos parâmetros. Muitas dessas crenças e suposições limitadoras, todas produzidas por nossos Sabotadores, não foram examinadas e nem são conhecidas. Quando tentamos abordar a inovação de uma forma estritamente racional, com o lado esquerdo do cérebro, só chegamos a várias configurações de soluções que ainda funcionam dentro desses limites.

4. NAVEGUE

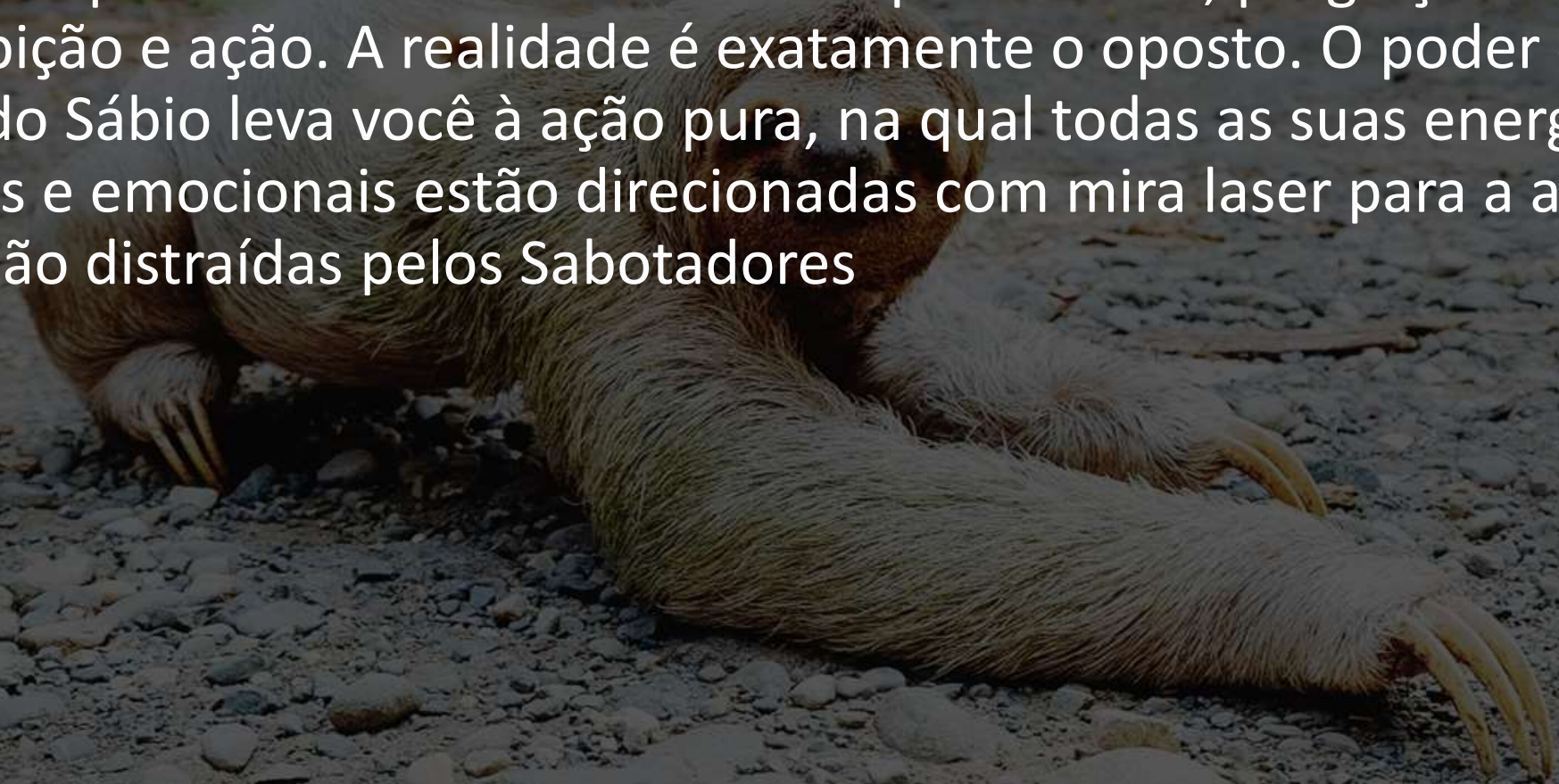
- O poder de navegação do Sábio lida com a escolha entre vários caminhos e alternativas com base em uma consistente bússola interna. As coordenadas dessa bússola são seus valores mais profundos ou o que dá sentido de propósito e significado à sua vida. Se você continuar navegando com essa bússola, suas escolhas cumulativas vão gerar a satisfação que advém de viver a vida em harmonia com seus ideais e princípios.

Quando a navegação é necessária

- De modo similar, muitas pessoas acham que a resposta do sentido da vida vai surgir um dia com trombetas e fogos de artifício.
- Elas se sentem empacadas porque não têm clareza completa de seu propósito na vida e nem do que tornaria suas vidas mais felizes ou mais importantes

5. ATIVE

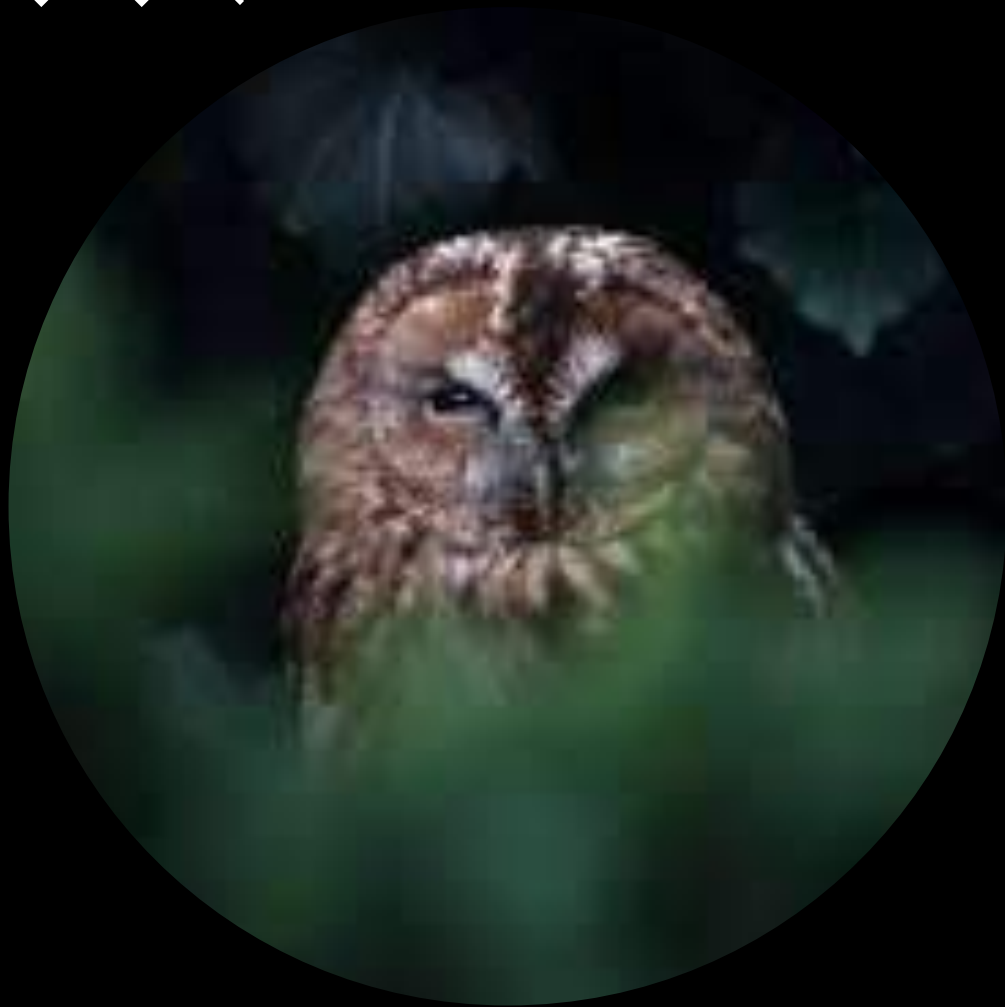
- Alguns têm medo de que a atitude do Sábio de aceitar tudo como dádiva e oportunidade acabe levando à passividade, preguiça e falta de ambição e ação. A realidade é exatamente o oposto. O poder de ativar do Sábio leva você à ação pura, na qual todas as suas energias mentais e emocionais estão direcionadas com mira laser para a ação e não são distraídas pelos Sabotadores





Quando a ativação é necessária

- Você precisa dos poderes de ativação do Sábio quando fica claro que rumo de ações você deseja tomar. Esse poder permite que você se coloque em ação sem a procrastinação, a distração e nem a interferência que os Sabotadores provocam.






Fig. 13 Os cinco poderes do Sábio

PODER DO SÁBIO	QUANDO É NECESSÁRIO	JOGO DE PODER
Tenha empatia	Sentimentos fortes envolvidos. Reservas emocionais em baixa.	Visualize a criança
Explore	Precisa descobrir mais sobre o que está acontecendo antes de decidir ou agir.	O antropólogo fascinado
Inove	As ideias óbvias ou existentes não são suficientes. Precisa pensar além dos parâmetros.	“Sim... e...”
Navegue	Precisa se alinhar com valores, propósitos ou significados mais profundos.	Olhe para o futuro
Ative	Precisa agir sem interferência do Sabotador.	Tome o lugar dos Sabotadores

Coaching Educacional

- Coaching Educacional é uma modalidade de Coaching voltada tanto ao desenvolvimento dos professores e demais profissionais da educação, como ao melhoramento socioemocional das crianças e adolescentes em idade escolar. Por ser um método que congrega diversas técnicas e ferramentas de aprimoramento humano, é completo e seus benefícios, ainda que de modos diferentes, também podem ser aplicados visando à evolução de ambos.

Benefícios Para os Professores

- No que tange os docentes, o processo trabalha em cima do desenvolvimento de habilidades-chave, como inteligência emocional e social, planejamento, organização e proporcionando o autoconhecimento necessário a que possam desenvolver seu máximo potencial, obter excelentes resultados em seu trabalho e também uma qualidade de vida maior no âmbito pessoal.
- Além disso, apoia os professores a vencerem seus desafios escolares, que podem incluir: perda da conexão com sua profissão; problemas na infraestrutura escolar; falta de apoio ou reconhecimento ao seu trabalho; pouco interesse dos alunos nas aulas; constante indisciplina em sala; falta de reconhecimento salarial ou ainda gaps nos investimentos em capacitação.
- Nesse sentido, para atuar como coach educacional é um diferencial que o profissional possua experiências, habilidades e conhecimentos pedagógicos, de modo a oferecer, com mais propriedade e autoridade, o suporte que seus coachees (clientes) da educação precisam para vencer suas contendas.



Benefícios Para os Estudantes

- No âmbito dos alunos, o Coaching Educacional proporciona um autoconhecimento que permite aos mesmos identificar seus pontos de melhoria em relação tanto às disciplinas escolares e a trabalhar isso de forma mais assertiva, ou seja, buscando potencializar seus conhecimentos e identificar e eliminar aqueles dificultadores que prejudicam seu aprendizado.
- Ademais, o método também auxilia a maximizar a compreensão sobre seus sentimentos, emoções e comportamentos, o que é essencial ao seu crescimento como alunos e seres humanos. A intenção, com isso, é promover o desenvolvimento educacional e socioemocional das crianças e adolescentes de forma sistêmica.
- Na prática, isso quer dizer, oportunizando que os jovens possam trabalhar seus talentos, competências e diferenciais e expandir suas habilidades escolares, emocionais e comportamentais de forma mais objetiva.



Siga nossas Redes Sociais



www.rhemaeducacao.com.br

JORNADA DE NEUROCIÊNCIA E PSICOMOTRICIDADE - GRUPO
RHEMA EDUCAÇÃO