

## ELEMENTOS NECESSÁRIOS PARA UMA SESSÃO DE COACHING

- **Ambiente Seguro:** A sessão acontece em um ambiente seguro e acolhedor.
- **Acolhimento:** O coach deve ser amigável e acolhedor – predispõe a pessoa a conversar com calma e com espontaneidade.
- **Confiança:**Mostrar que você respeita e acredita na capacidade da pessoa de resolver o problema e de desenvolver soluções. O coach confia no seu cliente. Fazer com que o coachee confie no profissional.
- **Confidencialidade:** Os assuntos abordados na sessão serão mantidos na sessão, discutidos somente entre o coach e o coachee.
- **Acordo :** Fazer um acordo sobre como conduzir o processo. De que maneira as sessões podem deixar o coachee confortável, como podem ser significativas e produtivas para ele.
- **Comprometimento:** O coach deve estar sempre confiante, aberto a ouvir , tomar notas, conhecer o mundo do coachee e comprometer -se na parceria para a conquista dos seus objetivos .
- **Perguntas Abertas:** Fazer perguntas abertas para encorajar a pessoa a fazer sua própria análise e trazer uma visão mais abrangente. Podem surgir pontos novos e interessantes. Desse modo, pode -se aumentar a quantidade de temas a serem abordados.
- **Sugestões :**Oferecer sugestões, quando apropriado e enriquecer as idéias da pessoa, através de perguntas que o levem a ser criativo e imaginativo, fazendo com que ele tenha idéias nunca imaginadas, anteriormente.
- **Acompanhamento:**Marcar uma reunião de follow-up e realizá-la.
- **Clareza na Comunicação:**Definir com clareza a razão e o objetivo da conversa.
- **Ponto de Melhoria:** Descrever o problema de performance ou a área que precisa de melhoria, definindo o impacto no cliente, na sua família, no seu trabalho.
- **Escuta ativa:**Reconhecer e escutar ativamente os sentimentos da pessoa sobre o problema.
- **Tarefas e Mensuração Constante.**

### Algumas das principais ferramentas para um processo de Coaching de Vida e Profissional:

1. Rapport
2. Rapport de Alma
3. Patrocínio Positivo
4. Psicologia Positiva
5. Perguntas Poderosas

6. Swot
7. Perdas e Ganhos
8. Smart
9. Feedback Burger
10. Escala
11. Técnica de Relaxamento
12. Técnica de Recapitulação
13. Reframe
14. Orientação para Resultados –Plano de Ação 5W2H
15. Âncora
16. Identificando Valores, Crenças e Sonhos e Missão de Vida
17. Identificando Fases da Vida
18. Perfil de Personalidade
19. Formatando os Objetivos
20. Múltiplas Inteligências
21. Tríade do Tempo
22. Feedback 360º Externo e Projetivo
23. Roda da Vida, Roda da Abundância, Roda da Inteligência Emocional
24. Matriz de Estado Desejado
25. Roda das Competências
26. Roda de Atuação e Competência dos Coaches
27. Avaliação de Preferência Cerebral
28. FeedForward ( sugestões)
29. Processo de Solução de Problemas