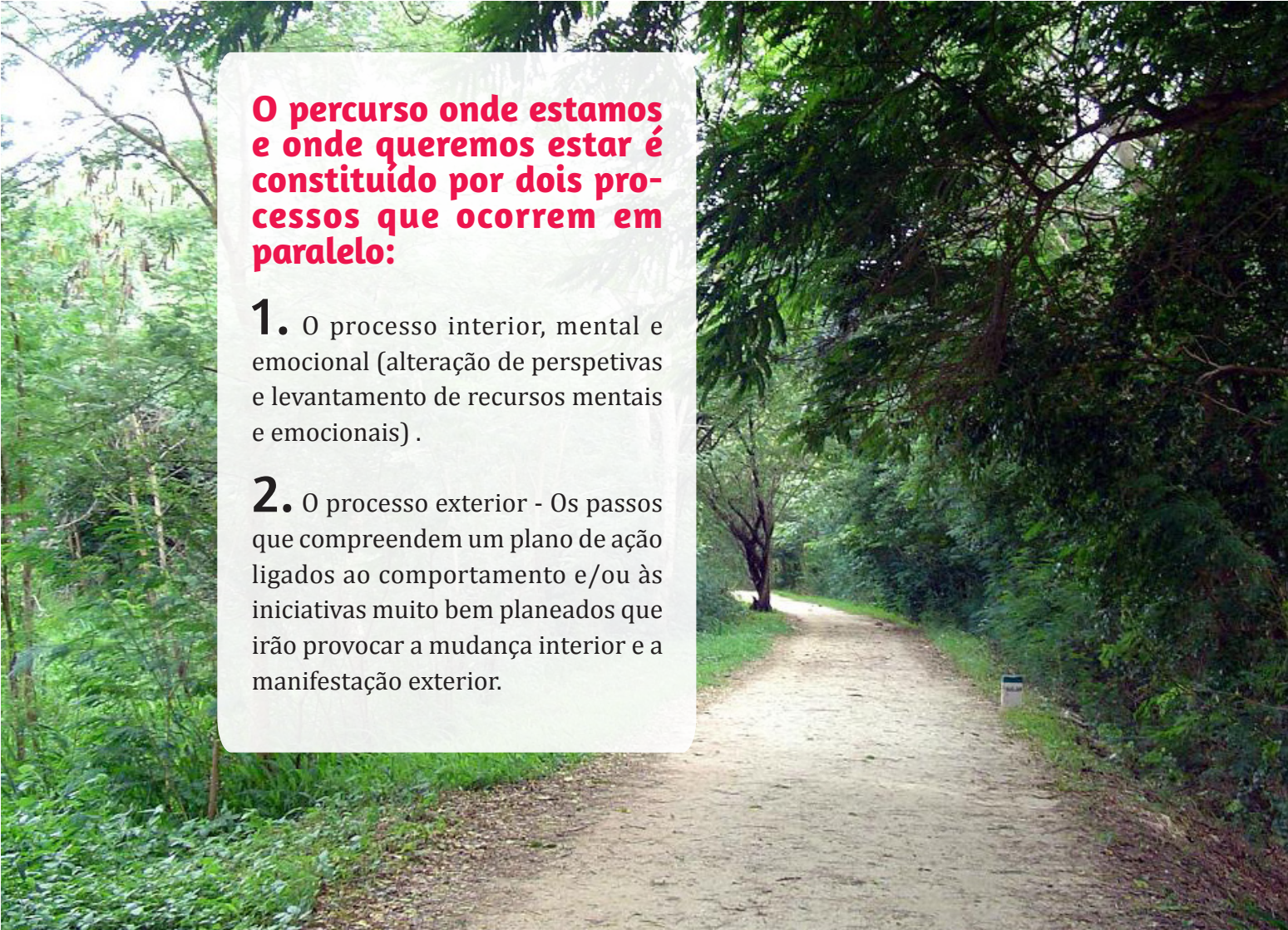


# COACHING PESSOAL

**UM PROGRAMA DE COACHING FEITO À MEDIDA DAS SUAS NECESSIDADES!**

Cada pessoa é única e diferente. Por isso não existem modelos de coaching pré definidos! O seu Coach, a quem podemos chamar de Personal trainer irá desenvolver um programa de coaching desenhado especialmente para si, de acordo com o seu percurso e o destino ao qual quer chegar.



**O percurso onde estamos e onde queremos estar é constituído por dois processos que ocorrem em paralelo:**

**1.** O processo interior, mental e emocional (alteração de perspetivas e levantamento de recursos mentais e emocionais) .

**2.** O processo exterior - Os passos que compreendem um plano de ação ligados ao comportamento e/ou às iniciativas muito bem planeados que irão provocar a mudança interior e a manifestação exterior.

**O mais importante em tudo o que fazemos é como isso nos faz sentir connosco mesmos.**

**Como é que se vai sentir quando alcançar o seu objectivo?**

**Experimente refletir sobre estas questões...**

Como se sente ou pensa acerca do lugar onde está?

Quem seria você sem esta sensação ou pensamento?

Uma vez atingindo esse objetivo como acha que se sentirá?

De que forma essa sensação ou emoção fará a diferença na sua vida?

O que é que o impede de se sentir dessa forma agora?

O que pode fazer para começar a sentir-se assim?

O que é deseje que o coaching lhe ofereça?

Um avanço profissional e/ou pessoal?

Criar novos hábitos mentais para viver a sua vida como deseja e sonha?

Desenvolver a sua inteligência emocional?

Integrar um sistema estruturado para ajudar a estabelecer e a atingir objetivos?

Atingir objetivos importantes na sua carreira ou vida pessoal?

Receber perguntas diretas e honestas que sejam objetivas e construtivas.

Aprender a identificar e a corrigir crenças negativas e hábitos que sabotam o sucesso?

Identificar e maximizar recursos e minimizar obstáculos e fraquezas?

Manter-se focado e dirigir-se em direção aos objetivos?

**Seja o que for que deseje, pode SEMPRE contar com a ajuda dos noos coachhes!**