

COACHING PARA A SAÚDE

MUDE O SEU ESTILO DE VIDA PARA QUE SE SINTA MAIS

SAUDÁVEL E CONFORTÁVEL

Com as técnicas e ferramentas de Coaching é possível ultrapassar os desafios de hábitos nocivos e de inúmeros desequilíbrios que afetam a nossa vida privando-a da qualidade que desejamos dar aos nossos dias.

Para se sentir bem e saudável é importante que se liberte dos maus hábitos alimentares, de todo o stress acumulado, bem como das atitudes e comportamentos que podem determinar experiências frustrantes, inibidoras e desmotivantes, alavancando tristeza, depressão, perda de autoestima e de confiança em si próprio e nos outros.

Coaching para ultrapassar os desafios da doença..

Doenças prolongadas

Nem sempre os desafios trazidos por doenças complicadas de resolver, ou muito demoradas na sua recuperação, são justificação para nos enterrarmos em autocomiseração, vitimização e enfraquecimento da atitude perante a Vida.

Podemos fazer uma recuperação muito mais rápida se acrescentarmos ao tratamento prescrito uma boa dose de equilíbrio emocional e psicológico. A perceção que temos da doença torna-nos mais fracos e submetidos a uma condição temporária à qual damos o poder de nos esmagar.

A medicina é unânime em concordar que o estado mental e emocional dos doentes é essencial para acelerar a recuperação física. A relação entre a mente e o corpo é hoje reconhecida pela ciência médica e alvo de uma especial atenção dada à sua importante participação nas soluções de cura e de regeneração física.

O Health Coach é aquele profissional que ajuda os seus clientes a desmistificar os fantasmas da doença na sua mente e a desfazer os estados emocionais que eles alimentam. É possível libertar-se de um peso adicional que alivia incondicionalmente o seu mal-estar e promove uma atitude de recuperação, confiança e entusiasmo.

O número de horas, dias e meses nos quais os doentes se arrastam

em longas e penosas recuperações podem ser drasticamente reduzidas se a parte que depende do seu equilíbrio emocional for devidamente tratada.



Doenças de alto risco

Quando se trata de lidar com doenças onde a vida é posta em alto risco ou ameaçada por uma morte eminente, sem esperança de cura, o coaching torna-se um amigo fundamental dos pacientes que sentem a necessidade de fazer escolhas, tomar decisões e reavaliar a vida que têm vivido bem como aquela que ainda lhes resta.

Escolher o que é melhor para si quando enfrentam decisões que põem em causa a sua identidade, a integridade física, os dolorosos e prolongados tratamentos, os altos e os baixos da recuperação, os danos colaterais das opções de tratamento, as crenças no que é correto ou errado, a perda de qualidade de vida, entre muitas outras, são demasiado importantes para serem negligenciadas e ignoradas! Aclarar o pensamento, acalmar o tumulto emocional, reperspetivar os cenários e os factos podem ser mais-valias fantásticas que ajudam aqueles que são confrontados com tais desafios a fazerem o caminho de forma muito mais serena, inteligente e bem resolvida interiormente.

O apoio aos familiares

O coaching oferece tanto aos pacientes como aos seus familiares respostas que dinamizam uma outra relação com a doença e com os tratamentos escolhidos. Não existe condição alguma num contexto de doença que não possa melhorar substancialmente com a intervenção de um Heath Coach especializado nesta área de atuação.

Coaching para técnicos na área da saúde

O Coaching para a saúde ajuda também aqueles que têm um papel importante no acompanhamento dos doentes, a melhorar significativamente a sua comunicação com estes, a estabelecer diálogos e a conduzir o processo de atitude dos doentes a uma nova plataforma de bem-estar, esperança e motivação.

Através do Coaching, os técnicos da área da saúde podem ter um impacto significativo na recuperação daqueles que estão temporariamente na instituição hospitalar e na maneira como estes podem olhar para os “obstáculos” e torná-los desafios

superáveis.

Através de uma mudança de perspectivas e de critérios pessoais, os doentes podem recuperar mais rapidamente e ganhar motivação para a construção de uma nova forma de encarar a vida.



“Todos sabemos que o bem-estar emocional se traduz num bem-estar físico, e que por outro lado, muitas dificuldades emocionais estão na origem de muitas disfunções físicas.”

A Escola de Coaching oferece

- ✓ Programas de acompanhamento para todos aqueles que precisam de melhorar a atitude em relação aos desafios que a saúde e o bem-estar físico trazem.
- ✓ Formação em Coaching para profissionais de saúde com o objetivo de os dotar de competências e habilidades de Coaching que complementem a formação técnica e ajudem a otimizar as propostas de recuperação oferecidas aos pacientes.