

## **O que é o processo de coaching?**

O precursor do Coaching foi Timothy Gallwey – por volta dos anos 70 nos Estados Unidos. Na época, Gallwey, um professor, aceitou a oferta para treinar jogadores de tênis. A partir do estudo das técnicas de treinamento, que visavam o alcance de alta performance nas quadras, foi desenvolvendo a metodologia de desenvolvimento humano. Segundo Gallwey, o fato de os jogadores serem exímios tecnicamente (jogo externo) não era o suficiente para o alcance de seus resultados. O grande desafio era ter o domínio das emoções e sentimentos como: medo, ansiedades, crenças negativas, ponderações disfuncionais, o que o autor denominava de jogo interno. O domínio de ambos os jogos é que garantiria a maximização dos resultados. Tal metodologia passou também a ser aplicada no contexto corporativo. Nos anos 80, este método foi aplicado na Europa, especialmente na Inglaterra.

Em meados de 2000, o Coaching surge no contexto brasileiro, tornando-se bastante divulgado a partir de 2007. No entanto, como toda nova técnica promissora, ela foi sendo amplamente adaptada para diferentes propostas, gerando uma série de desvios de seu real processo originário.

### **Quais são os benefícios do Coaching?**

Será utilizada uma metodologia (uma série de ferramentas) para potencializar a sua performance. Porque você tem mais potencial do que julga conhecer, no entanto, existem interferências internas (jogo interno) que o(a) impedem de atingir os seus objetivos.

Ao iniciar seu processo de Coaching, você poderá solicitar a inclusão de um relatório DISC Premium, que tem fundamentação teórica e algoritmos gerados a partir do trabalho do psicólogo norte-americano: William Moulton Marston.

Além de proporcionar o entendimento do padrão de comportamento que rege suas atitudes na vida pessoal e profissional, este relatório lhe apoiará com estratégias comportamentais para reforçar o potencial e desenvolver aquilo que ainda está adormecido e pode gerar um impacto positivo bastante relevante em todas as áreas da sua vida.

Durante esse processo, será desenvolvido um planejamento estratégico direcionado às questões pessoais e/ou profissionais, visando o desenvolvimento de suas competências para a maximização de sua performance e busca de sua excelência em resultados.

### **Qual a duração do Coaching?**

O trabalho terá a duração, em média, de 10 a 12 encontros de 01:30 hr. cada.

Então, descubra o seu verdadeiro potencial e prepare-se para grandes resultados!