

# Coaching

para a Mudança  
Positiva

**Nerlei, Leiria**

**21 de março de 2013**

*Viana Abreu (director@portaldoser.com)*





"A pessoa livre é congruente,  
tem boa auto-estima,  
toma decisões tendo em  
conta o presente, guia-se  
pela sua própria experiência  
e funciona totalmente"

*Carl Rogers*



# Poder Pessoal







# O tempo como uma ferramenta

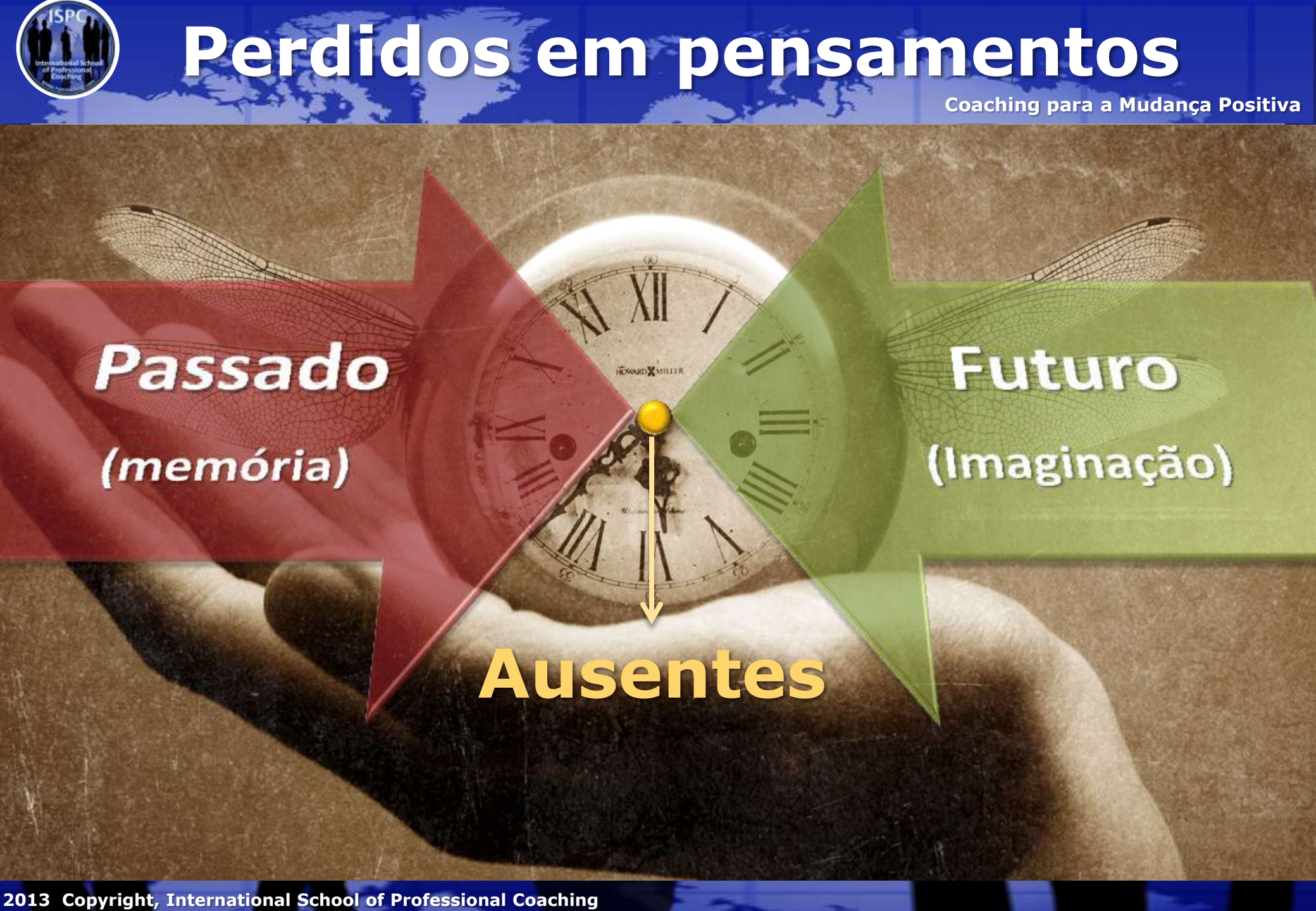
Coaching para a Mudança Positiva





# Perdidos em pensamentos

Coaching para a Mudança Positiva



**Passado**  
(memória)

**Futuro**  
(Imaginação)

**Ausentes**





# Utilizando os pensamentos

Coaching para a Mudança Positiva

Onde o Coaching actua directamente

**Passado**  
(memória)

**Futuro**  
(Imaginação)

**Presentes**  
**Agora**









# Coaching

Coaching para a Mudança Positiva

## Filosofia

*"Cada ser humano é co-criador da sua própria realidade (conscientemente ou não) e tem em si as soluções para todos os seus desafios (quer o saiba ou não)"*





# Coaching

Coaching para a Mudança Positiva

**Metodologia**

**Potencial humano**

**Pensamento positivo**

**Foco**

**Consciencialização**

**Responsabilização**

**Compromisso**

**Impacto**

**Acção motivada**

**Resultados Positivos**



# Dr. Jorge e o João







## Auto-Coaching



## Atitude Coach



## Coaching Profissional



*A melhor forma de prever o futuro...*

*...é criá-lo*

Peter Drucker,



**Viana Abreu**  
[director@portaldoser.com](mailto:director@portaldoser.com)