



# Life Coaching em detalhe...

## Diferentes Fases

### Encontro Inicial

Apresentação geral acerca das diferentes características do processo de coaching e realização de um “DriveTest” onde se identificam os principais objectivos ou tópicos a explorar em coaching e se facilita, simultaneamente, a avaliação da compatibilidade entre cliente e coach.

### Auto Avaliação

Fase de convite à reflexão pessoal do cliente, acerca da situação atual, relativamente a cada um dos objectivos pretendidos, bem como dos seus diversos pontos fortes e vulnerabilidades mais relevantes.

### Missão de Vida

Tal como nas empresas e nas equipas, a noção de “missão” pode constituir, também no domínio individual, uma poderosa fonte de inspiração, de motivação e até de orientação. A missão ou propósito de vida, apesar de não dar respostas concretas sobre os desafios que a pessoa enfrenta, fornece poderosas pistas que permitem orientar a acção, clarificar a direcção e alinhar e equilibrar esforços. Trata-se de uma poderosa ferramenta no sentido da clarificação do caminho a seguir e de atribuição de sentido da acção ou mesmo da vida. Em termos de metodologia, procuramos destilar, de várias narrativas de situações pessoais de profunda satisfação, realização e criatividade, o que, de comum, se encontra nelas. O output é a declaração de Missão de Vida do cliente.

### Exploração

É nesta fase que o coaching se centra sobre a concretização dos objectivos. É com base nos objetivos anteriormente definidos, e após ponderação relativa das suas prioridades, que se começam a definir os contornos da sua concretização, dos planos de acção e da análise das forças e vulnerabilidades pessoais envolvidas. É principalmente nesta fase que se começará a definir, com base na vivência experiencial do cliente, as aprendizagens-chave que emergem ao longo do processo e que constituirão uma poderosa fonte de referência para o futuro.

### Follow Up

A fase de follow-up dá prioridade ao compromisso para a acção e ao processo de aprendizagem *in loco*. É com base nos documentos que formalizaram objetivos e planos de acção e que identificaram orientações como a missão e aprendizagens de vida, que se analisam sucessos e erros e se procedem a correções de percurso, de atuação e até de perspectiva. Pretende-se, inclusivamente, promover a autonomia pessoal no sentido da criação de ferramentas, métodos e padrões de monitoria individualizados que realmente funcionem. Criar autonomia sustentada, é a sua orientação central

Duração máxima de 12 meses

