

Life & SelfCoaching



“Insanidade é continuar fazendo sempre as mesmas coisas
e esperar resultados diferentes. - *Albert Einstein*”



GRATIDÃO PELA SUA VIDA!



OBJETIVOS



- Auxiliar você alcançar o seu objetivo;
- Oferecer ferramentas, técnicas e reflexões que lhe permita acessar uma parte de você, talvez desconhecida até então;
- Auxiliar no seu processo de autoconsciência, autodesenvolvimento;
- Acelerar seus resultados;

“Quanto mais eu me conheço, mais eu me curo e me potencializo” (J.R.M.)

TREINAMENTO

1º MÓDULO - Identificação do Eu

2º MÓDULO - Crenças Limitantes

3º MÓDULO - Processo Evolutivo

4º MÓDULO - Plano de ação *

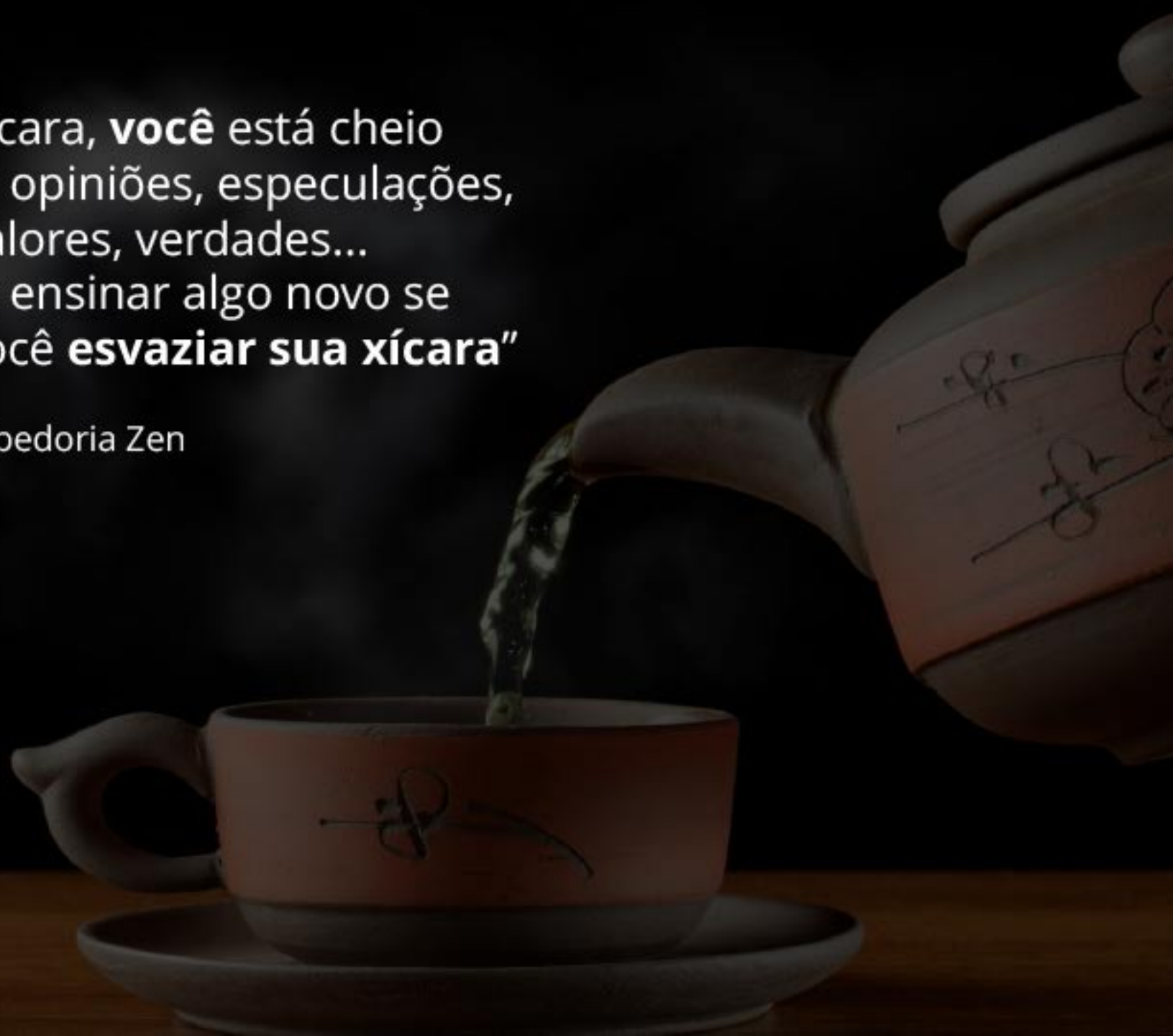


- Deixe tudo o que você conhece lá fora
- Não é o que você quer ouvir
- Não existe fórmula mágica
- Nem sempre, nem nunca
- Esteja aqui e agora
- Ambiente seguro
- Permita-se viver
- Dinâmicas
- Co-criação



“Como essa xícara, **você** está cheio
com sua próprias opiniões, especulações,
crenças, valores, verdades...
Só poderei lhe ensinar algo novo se
primeiramente você **esvaziar sua xícara**”

Sabedoria Zen





IDENTIFICAÇÃO E COMPROMETIMENTO OBJETIVO

ESQUERDO

racional, lógico, prático

DIREITO

intuitivo, criativo, imaginário



razão

consciente

emoção

inconsciente





IDENTIFICANDO ESTADO ATUAL

Saber quem você é e onde está, é o primeiro passo para se transformar em quem você deseja ser e chegar onde quer





AUTOFEEDBACK

O reconhecimento de nossas qualidades e defeitos é o primeiro passo para uma evolução pessoal



Qual seu epitáfio hoje?

Qual seu epitáfio daqui a 30 anos?



A CARTA

Permita-se escrever agora uma carta para a pessoa mais importante desse mundo, **você!**



AVALIAÇÃO DE PERFIL COMPORTAMENTAL

LIBERDADE

Fantasia

Diferente

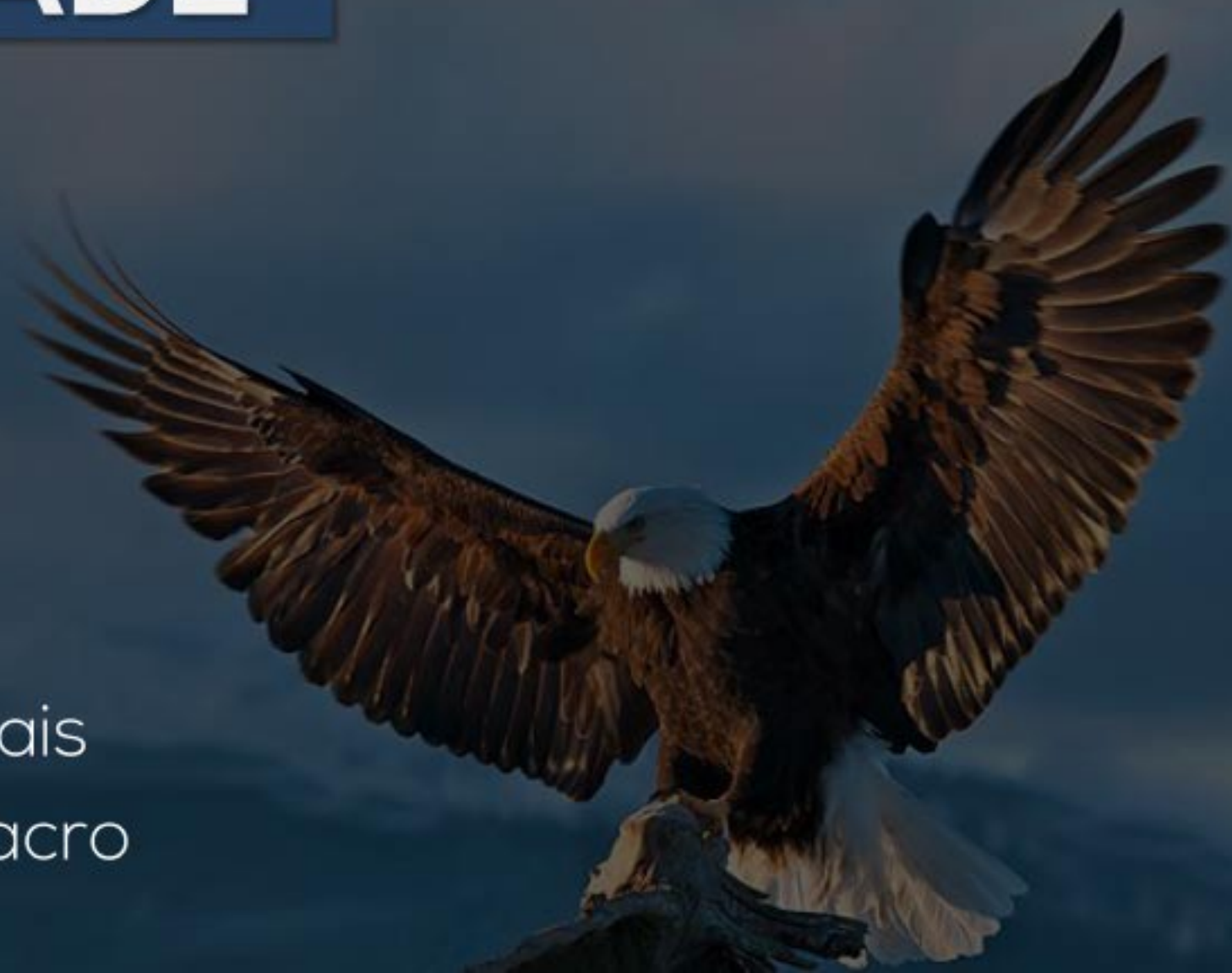
Criatividade

Descontraída

Foco no futuro

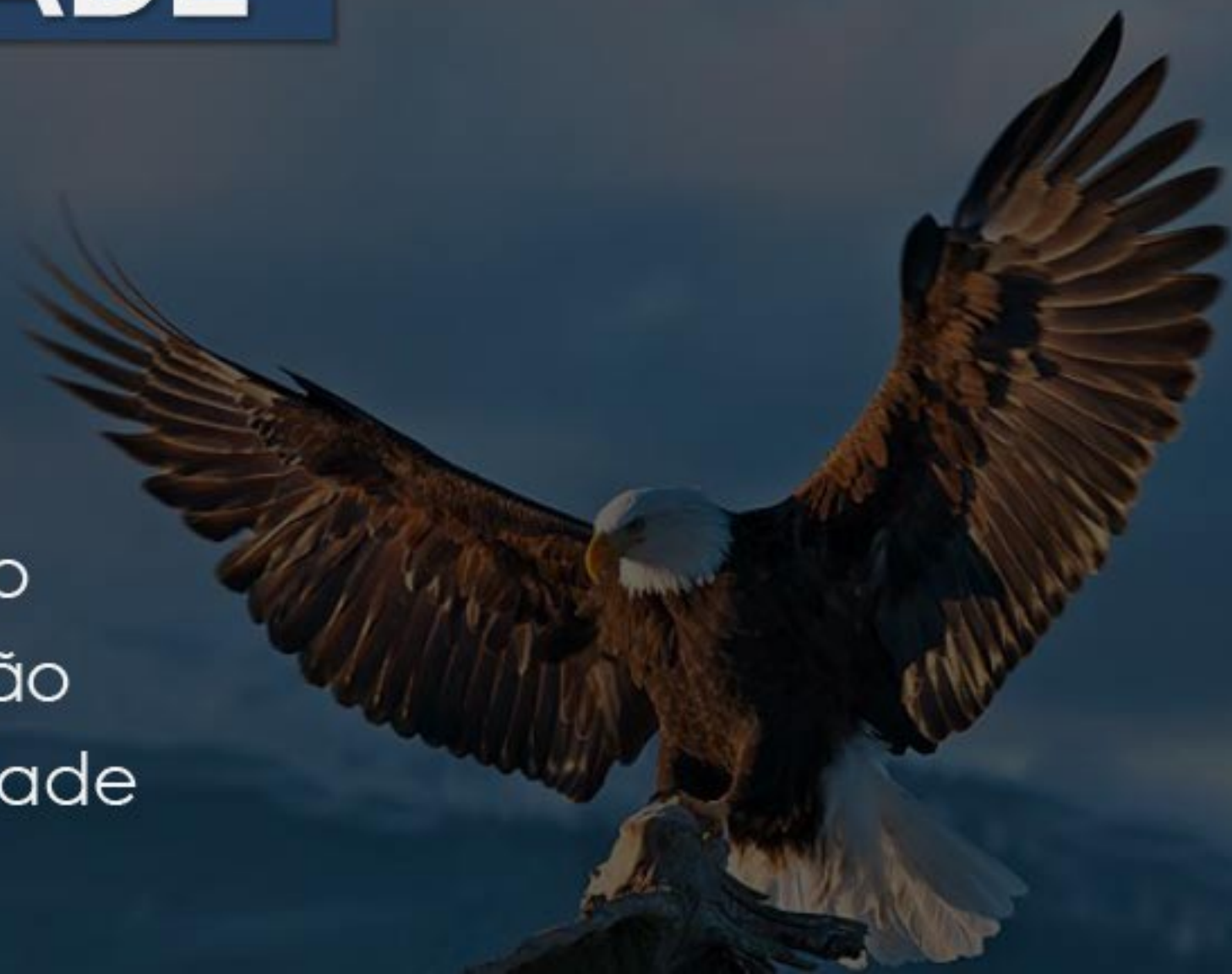
Mudanças radicais

Pensamento macro



LIBERDADE

Rebelde
Enjoa fácil
Impaciente
Defende o novo
Falta de atenção
Deixa pela metade



SEGURANÇA

Sistemas

Processos

Metódico

Organizado

Planejamento

Regras e normas

Responsabilidades



SEGURANÇA

Inseguro

Burocrático

Conservador

Arrisca pouco

Procrastinador

Impede o progresso

Dificuldade com mudança



RELACIONAMENTO

Divertido

Prestativo

Preservador

Sentimental

Comunicativo

Tradição e rituais

Relacionamento fácil



RELACIONAMENTO



Fazer pelo outro

Esconde conflitos

Dificuldade em dizer **não**

Manipula por sentimentos

Felicidade acima dos resultados

REALIZADOR

A large, realistic-looking shark is swimming towards the viewer in a dark blue underwater environment. The shark's mouth is slightly open, revealing rows of sharp, white teeth. The lighting is dramatic, with some highlights on the shark's head and fins, and deep shadows in the surrounding water.

Faz acontecer
Vai direto ao ponto
Para com a burocracia
Focado no aqui e agora
Motivado pelos resultados
Assume a responsabilidade

REALIZADOR

A large, realistic-looking shark is swimming towards the viewer in a dark blue underwater environment. The shark's mouth is slightly open, revealing rows of sharp, white teeth. The lighting is dramatic, with some highlights on the shark's head and the water's surface in the background.

Socialmente difícil

“Coração de pedra”

Faz do modo mais fácil

Relacionamento complicado

Impulsivo: age e depois pensa

INTERVALO



COACH'TIGO

PALESTRAS & TREINAMENTOS



CRENÇAS

Limitantes ou possibilitadoras



RESULTADOS

COMPORTAMENTOS

HÁBITOS

AÇÕES

PENSAMENTOS

CRENÇAS

EMOÇÕES



- São adquiridas ao longo da nossa história de vida
 - São mutáveis
 - Crenças são o que acreditamos, como filtramos e percebemos a realidade
- Todo **comportamento** tem uma **crença subjacente**
- Alterar a **crença** resulta na alteração do **comportamento**
 - “É difícil emagrecer”
 - “Eu não sou bom pra falar em público”
 - “Sou péssimo em vendas”





*“As vezes as **correntes** que nos prendem
são mais mentais do que **físicas**”*



- *Reconheça suas crenças*
- *Questione suas verdades*
- *Enfrente seus medos*



COMO QUEBRAR CRENÇAS LIMITANTES?



ANALISANDO CRENÇAS LIMITANTES

Pra todo fato existem três verdades: a minha verdade, a sua verdade e a verdade verdadeira



*"O que move o mundo são as **perguntas**,
e não as respostas"*





VALEU A PENA O DIA DE HOJE?





contato@coachtigo.com.br

(65) 99967-3687

[instagram.com/coachtigo](https://www.instagram.com/coachtigo)

[facebook.com/coachtigo](https://www.facebook.com/coachtigo)

WWW.COACHTIGO.COM.BR

