

INTRODUÇÃO, IX

1 OS FUNDAMENTOS DO COACHING, 1

- 1.1 O que é coaching, 2
- 1.2 A revolução do coaching, 11
- 1.3 A origem do coaching, 12
- 1.4 A ciência da mudança, 19
- 1.5 Os promotores de mudança, 34

2 AS FERRAMENTAS DO COACHING, 53

- 2.1 Perguntas eficazes, 54
- 2.2 Ferramentas de Mapeamento do Estado Atual, 68
- 2.3 Ferramentas de Projeção do Estado Desejado, 86
- 2.4 Ferramentas de construção de Planos de Ação, 104

3 AS SESSÕES DE COACHING, 121

- 3.1 O ciclo de coaching, 122
- 3.2 Roteiro de sessão, 124
- 3.3 Roteiro de conversa, 128
- 3.4 Atividades de casa, 135
- 3.5 *Templates* de registro, 149

4 REPROGRAMAÇÃO EMOCIONAL, 157

- 4.1 PNL aplicada ao coaching, 158
- 4.2 Comunicação Não Verbal (CNV), 173
- 4.3 Sistema de crenças e condicionamento, 182
- 4.4 Reedição de crenças, 199
- 4.5 Traumas e memórias feridas, 215
- 4.6 Vícios emocionais, 222
- 4.7 A crença master: identidade, 228
- 4.8 Reconstrução de hábitos e padrões, 231

5 CRITÉRIOS DE FORMAÇÃO PROFISSIONAL, 237

- 5.1 O coaching é profissão regulamentada?, 238
- 5.2 Órgãos de referência, 239
- 5.3 O Código de Ética, 242
- 5.4 As onze competências do coach, 243
- 5.5 Critérios de certificação, 248
- 5.6 Carreira como coach, 250

6 COACHING COMO NEGÓCIO, 255

- 6.1 Mercado de coaching, 256
- 6.2 Atrativos da profissão, 259
- 6.3 Definições do seu coaching como negócio, 260
- 6.4 Estabelecendo um acordo de coaching, 267

ANEXO 1 *Templates de Sessão*, 271

- 1. Círculo da Vida, 273
- 2. Ordenação de valores de resultados profissionais, 274
- 3. Ordenação de valores pessoais, 275
- 4. Ordenação de valores de trabalho, 276
- 5. Lista de sonho – *Dream-List*, 277
- 6. Smartirização de metas, 278
- 7. Autocoaching, 279
- 8. Plano de Ação – 5W2H, 280
- 9. Os alvos do tempo, 281
- 10. Minha agenda extraordinária, 284
- 11. Criando personagens para as categorias da sua vida, 285
- 12. Minha agenda personificada, 286

ANEXO 2 *Templates de Registro e Informação*, 287

- 1. *Prewrite*: questionário inicial, 289
- 2. Cartilha de pré-sessão, 290
- 3. Agenda de sessões, 292
- 4. Guia do coach, 293
- 5. Mapa de progresso, 294
- 6. Relatório final: quantitativo, 295
- 7. Relatório final: qualitativo, 296

ANEXO 3 *Templates de Diagnóstico Profundo*, 297

- 1. Autorresponsabilidade, 299
- 2. Avaliação multidirecional I.E., 300
- 3. Avaliação multidirecional de habilidades gerenciais, 304
- 4. Avaliação multidirecional de vendas, 308
- 5. Avaliação multidirecional de eficácia no trabalho, 312
- 6. As 15 estratégias para restaurar relacionamentos pessoais, 316
- 7. Evolução de crenças PCM, 317
- 8. Autobiografia, 317

9. Mapa da Zona de Preocupação, 318
10. 101 perguntas terapêuticas, 319

ANEXO 4 Recursos de Formação e Acordo de Coaching, 325

1. Modelo de contrato de coaching, 327
2. Coaching Log, 329
3. Código de Ética, 330
4. *Check-list* de formação, 333

BIBLIOGRAFIA, 337