

psiquique

www.portalesparadosober.com.br

O ENCONTRO DE JUNG COM
O PROCESSO DE INDIVIDUAÇÃO



Circuito de EMOÇÕES

Todo sentimento,
até mesmo
negativo,
pode ser útil
e benéfico na
construção do
ser humano

O potencial da inteligência

Habilidade social
é fundamental
para aumentar
os limites da mente



ALEXANDRA ULLMANN DESMISTIFICA ASPECTOS DA LEI DE ALIENAÇÃO PARENTAL



METAS conscientes

UM PROCESSO DE COACHING SEMPRE DEVE CONTEMPLAR O AUMENTO DE NOSSO NÍVEL DE CONSCIÊNCIA A RESPEITO DO QUE NOS IMPULSIONA E DO QUE NOS BLOQUEIA NA OBTENÇÃO DO SUCESSO DE NOSSOS PROJETOS

Conceitualmente, o coaching refere-se a um processo de desenvolvimento humano em que um instrutor ajuda o seu cliente a obter resultados positivos na vida pessoal e profissional. No Brasil ainda é uma atividade pouco conhecida, ficando quase restrita ao desenvolvimento profissional. Por ainda ser uma área não tão difundida no país, é comum que as pessoas confundam com autoajuda, terapia ou consultoria. É importante saber que se trata de um processo com foco em ajudar as pessoas a encontrarem soluções que apoiem seu desenvolvimento pessoal ou profissional e incentivem o planejamento focado daquilo que se quer alcançar.

Quem precisa fazer coaching? Pessoas que necessitam desenvolver habilidades e competências específicas, ser mais organizadas, fazer planejamentos, atingir metas profissionais, ter qualidade de vida, criar oportunidades, ganhar mais, bater recordes, definir uma profissão, alavancar seus negócios etc. Em síntese: todos nós.

Existem vários tipos de coaching e, a cada dia, vemos novos processos serem estruturados. O mais amplo e que pode ser aplicado a qualquer pessoa é o coaching de vida (*life coaching*). Ele é desenvolvido para orientar a pessoa a ter melhor qualidade de vida, a se desenvolver pessoalmente por meio da

mudança de atitudes e a fazer e executar um planejamento de vida. Porém, o tipo mais comum no Brasil é o coaching profissional, buscado por pessoas que querem melhorar profissionalmente visando conquistar posições mais plenas, por quem quer melhorar seu desempenho no cargo que ocupa, pelos que não estão satisfeitos no lugar onde estão e querem mudar e por quem ainda não decidiu o caminho profissional a seguir. Nessa área, existem também o coaching de equipe e o coaching de liderança.

Um processo de coaching sempre tem início com a tomada de consciência do ponto em que a pessoa está,

POR AINDA SER UMA ÁREA NÃO TÃO DIFUNDIDA NO PAÍS, É COMUM QUE AS PESSOAS CONFUNDAM PROCESSOS DE COACHING COM AUTOAJUDA, TERAPIA OU CONSULTORIA

do ponto onde ela quer chegar e do caminho que terá que percorrer, incluindo aí os obstáculos que terá que transpor e as forças que já possui e, ainda, as que terá que desenvolver para que a caminhada seja efetiva. É como se a pessoa estivesse num jogo e à beira do campo estivesse alguém (o coach), chamando a atenção e orientando para a melhor forma de jogar.

Algumas questões centrais em nossas vidas são levantadas num processo de coaching para que possamos aumentar nosso nível de consciência a respeito do que nos impulsiona e do que nos bloqueia na obtenção do sucesso de nossos projetos. Ter consciência dos nossos pontos fortes e fracos, por exemplo, é fundamental para minimizar o processo de autossabotagem que consiste em agirmos inconscientemente contra nossos próprios objetivos. Outra reflexão necessária é pensar quais das coisas que fazemos nos trazem grandes resultados, o que nos leva aos resultados medíocres e os que não têm resultado nenhum, sempre tendo como foco nossos projetos e objetivos. É comum emaranharmos compulsivamente em atividades cotidianas que, via de regra, não colaboram para a concretização dos nossos projetos de vida. A isso chamamos "realinhamento de agenda".

Outro ponto importante de um processo de coaching é promover



uma avaliação (ou reavaliação) das crenças e valores da pessoa, objetivando dinamizar as atitudes e quebrar paradigmas que estejam impedindo a efetividade de suas ações. Nossos valores e crenças são, em grande parte, introjetados através de discursos de pessoas significativas ao longo de nossa vida, muitas vezes seguidos de atitudes reforçadoras. Não é raro nos descobrirmos aprisionados a uma verdade que não é nossa, mas nos foi transferida por alguém significativo em nossa vida. O ditado popular que diz "coração dos outros é terra que ninguém vai!", se tiver sido usado com frequência e convicção por nos-

sa mãe, por exemplo, pode nos levar à atitude de desconfiança frequente de todos, dificultando as relações. Será mesmo que todo coração é uma terra realmente impossível de se ir?

Outro processo de formação de valores e crenças muito presente em nós é resultante de experiências vividas que geraram verdades "irrefutáveis", em geral, por medo de se sentir novamente a dor da frustração.

Muitas pessoas ficam sozinhas por medo de ser abandonadas novamente, outras permanecem num emprego frustrante, com medo de se arriscar, ou mesmo num casamento destrutivo, por ter testemunhado um processo traumático de separação. Livrar-se dessas amarras é atitude essencial se queremos mudar os rumos de nossas vidas a caminho da efetividade de nossos projetos.

Júlio Furtado é professor, palestrante e coach. É graduado em Psicopedagogia, especialista em Gestalt-terapia e dinâmica de grupo. É mestre e doutor em Educação. É facilitador de grupos de desenvolvimento humano e autor de diversos livros. www.juliofurtado.com.br

