

## 2021 O melhor ano de todos



Instagram @danieladolago

YouTube /danieladolago1

Facebook /danieladolagotreinamentos

Twitter @daniela\_lago

### ***Esta apostila é pessoal, intransferível e confidencial.***

É proibida a cópia e/ou a reprodução deste caderno de exercícios, sem a prévia autorização do autor, por quaisquer meios ou processos existentes ou que venham a ser inventados, especialmente por programas de computador de acesso à Internet ou não, sistema gráfico, microfílmagens, fotográficos, videográficos, bem como a inclusão de qualquer parte desta obra em qualquer sistema de processamento de dados.

Estas proibições aplicam-se também às características da obra e à sua editoração. A violação dos direitos autorais é punível como crime, com pena de prisão e multa, além da possibilidade de busca e apreensão dos exemplares reproduzidos e apetrechos utilizados na reprodução, e, das indenizações civis (Lei dos Direitos Autorais).

O uso indevido desse conteúdo e formulários, pessoal ou eletronicamente, caracteriza falta de ética do profissional e como tal, é passível de advertências, multas e procedimentos legais pertinentes.

Certos de sua compreensão e anuência plena,

**Daniela do Lago Treinamentos Comportamentais,  
Palestras Motivacionais e Coaching.**

---

# COACHING EXECUTIVO

---

**Uma poderosa ferramenta que pode ajudá-lo a cuidar do seu desenvolvimento e conquistar todos os seus objetivos.**

## O QUE É COACHING?

Coaching é um processo de desenvolvimento de competências comportamentais específicas, focado em ações do coachee para realização de suas metas e desejos.

É um processo de parceria e aprendizado, que ajuda o coachee a criar consciência para mudar e caminhar na direção daquilo que deseja. O coaching apoia a pessoa em todos os níveis, para que se torne e seja o melhor que pode ser.

É um processo de aumento da consciência de si mesmo, auxiliando o coachee a utilizar do seu poder de ação e de fazer acontecer, ou seja, habilidade de agir com eficiência para alcançar seus objetivos.

A modalidade “**Coaching Executivo**” ou “**Coaching de Liderança**” privilegia o desenvolvimento das habilidades e competências voltadas para o aspecto profissional da vida do coachee, bem como para a evolução de sua carreira.

O papel do coach é fazer com que o coachee amplie sua visão, foque no futuro e enxergue as diversas possibilidades existentes, ao invés de olhar para os erros cometidos no passado.

O objetivo do coach é criar uma relação de apoio e de confiança com o coachee, para que este possa melhorar sua performance e alcançar seus objetivos. O coach trabalha com a consciência de que os obstáculos internos como medo, crenças limitantes, resistência e falta de autoconhecimento, são muito mais poderosos do que os externos. Por isso, durante o processo de coaching, o coach procura desbloquear o potencial do coachee e maximizar seu aprendizado.

Trata-se de uma metodologia prática e objetiva, com fundamentação específica, diferente de outros trabalhos oferecidos pelo mercado, como PNL, psicoterapia e mentoring.

Atualmente, coaching é uma profissão reconhecida mundialmente. Existem diversas associações que promovem e apoiam o coaching profissional, sendo o ICF – International Coach Federation, a mais importante e significativa, com representações em 49 países.

Segundo ICF, “*Coaching é um relacionamento cujo foco é levar os clientes a tomar ações em direção à realização de suas visões, metas e desejos. Coaching utiliza um processo de questionamento e descoberta pessoal para criar no cliente um nível de consciência e responsabilidade, e promove ao cliente estrutura, suporte e feedback. O processo de coaching ajuda clientes tanto na definição quanto alcance de metas pessoais e profissionais muito mais rapidamente e facilmente do que seria possível de outra maneira*”.

## OS BENEFÍCIOS

Coaching traz resultados devido ao relacionamento de apoio entre coach e coachee. Coaching não é meramente uma técnica para ser aplicada em certas circunstâncias preconcebidas. É uma forma de gerenciamento, de tratar as pessoas, de pensar, de ser.

Esses são alguns dos benefícios que você pode obter de um processo de coaching:

- Iniciativa de mudanças;
- Direção;
- Clareza em relação as metas;
- Planejamento da carreira;
- Equilíbrio entre vida pessoal e trabalho;
- Melhora nas relações pessoais e profissionais;
- Melhora na habilidade de comunicação;
- Aumento da satisfação no trabalho;
- Ampliação da auto estima e da autoconfiança;
- Aumento da motivação;
- Mais energia;
- Sucesso.

## O PROCESSO

Em minha prática como coach, o processo de coaching se dá através de reuniões individuais, semanais ou quinzenais que ocorrem online (zoom, skype, facetime, ou outra plataforma).

As sessões geralmente duram 60 minutos. No entanto, a logística será determinada de acordo com os interesses pessoais do coachee. As etapas do processo são:

### 1) Avaliação Inicial

- Histórico Profissional;
- Avaliação de Perfil Comportamental;
- Missão, Visão e Valores;
- Roda da Vida e Roda Profissional;
- CHA – Conhecimentos, Habilidades e Atitudes;
- Avaliação 360.

### 2) Definição dos Objetivos no Processo de Coaching

- SMART – Específica, Mensurável, Realizável, Relevante, Temporal;
- Método CLIER (Rhandy Di Stefano) Cultura, Liderança, Informal 360, Experiências, Role Models;
- Modelo GROW (Max Landberg's The Tao of Coaching) – Goals, Reality, Options, What/ When;
- SWOT;
- Questionários.

### 3) Plano de Ação

- Etapas;
- Marcos de Acompanhamento;
- Estratégias de Ação;
- Tarefas.

### 4) Avaliação Final

- Feedback;
- Nova Avaliação 360;
- Planos para o Futuro.

## FACILITADORA: DANIELA DO LAGO

Professora, escritora, palestrante e pesquisadora dos temas e dos conteúdos ligados à sua formação, carreira, palestras e workshops.

Por meio de seu discurso criativo, flexível, motivador, personalizado e direcionado aos mais diferentes públicos, Daniela tem uma capacidade única de cativar a platéia e tornar sua mensagem compreendida e lembrada.

Ministra palestras e atua desde 2001 com Gestão de Pessoas em diversas empresas. Atualmente trabalha como Coach Executivo e Desenvolvimento de Carreira.

Mestre em Administração com foco em Comportamento Organizacional pela Universidade Municipal de São Caetano do Sul. MBA em Marketing pela Fundação Getúlio Vargas. Bacharel em Administração pela Fundação Santo André.

Formação Internacional em Coaching e especialização para Liderança pelo ICI (Integrated Coaching Institute), em curso credenciado pelo ICF (International Coach Federation).

Professora dos cursos de MBA da Fundação Getúlio Vargas desde 2007, para as disciplinas de Gestão de Pessoas, Comportamento Organizacional, Comunicação e Relacionamento Interpessoal. Foi eleita a Melhor Professora da Disciplina de Gestão de Pessoas dos cursos de MBA da Fundação Getúlio Vargas em 2016, 2018 e 2019.

Autora de 4 livros Em 2014 lançou seu livro **DESPERTAR PROFISSIONAL**, que contém dicas práticas de comportamento no trabalho. Em 2016 lançou livro **UP – 50 dicas para decolar na sua carreira**, sobre carreira e mercado de trabalho. Em 2018 lança seu terceiro livro, **FEEDBACK Receita Eficaz em 10 passos**, onde ensina de maneira prática o passo a passo para dar feedback. Em 2019 lançou **DAILY SHOTS 365 Inspirações para começar bem o dia no trabalho**. Todos os livros foram publicados pela Editora Integrare.

Vencedora do prêmio “Líder Empreendedor 2010” fornecido pelo Congresso de Recursos Humanos FONATE. Atuou como Colunista fixa do UOL Empregos por 9 anos consecutivos, o mais visitado portal de notícias do Brasil para temas de comportamento corporativo. Apresenta dicas semanais sobre Coaching e Carreira no programa de Rádio Transnotícia da Transamérica FM 100,1, veiculado também pela internet.

Atualmente é Colunista fixa da Revista Gestão RH e Revista Gestão & Negócios. Seu estilo enérgico, combinado com sua mensagem informativa e estimuladora, tem causado impacto em seu público, melhorando suas vidas, ajudando a progredirem em suas carreiras e aperfeiçoando sua performance no trabalho. Suas palestras despertam a motivação, autocrítica e reflexão. O conteúdo inspira, provoca e estimula o pensamento crítico, com foco nas soluções de forma prática.



---

# FORMULÁRIOS

---

## FORMULÁRIO 1

**Responda as perguntas abaixo:**

1 – Sucesso significa para mim...

2 - Quais as áreas da sua vida precisam de mudanças?

3 - Qual o maior obstáculo que você já ultrapassou?

4 - O que você gosta no seu trabalho / carreira / ocupação?

5 - O que você não gosta no seu trabalho / carreira / ocupação?

## FORMULÁRIO 2

### Declaração de Visão

1 - Como você se vê daqui a 1 ano? Onde você vai estar?

2 - Como você se vê daqui a 3 anos? Onde você vai estar?

3 - Como você se vê daqui a 5 anos? Onde você vai estar?

## FORMULÁRIO 3

1 – Como você gostaria de viver a sua vida? Imagine que, no seu aniversário de 60, 80 ou 90 anos, o jornal que você leu a vida toda resolve homenageá-lo com um artigo descrevendo sua vida, carreira, a diferença que você fez ou não no mundo, suas realizações e todas as etapas construídas. Como você gostaria que fosse esse artigo?



## FORMULÁRIO 4

1 - Escreva suas vantagens competitivas: O que você tem ou faz que os outros não?

## FORMULÁRIO 5

O que era mesmo que você queria? Visualize suas metas

	O que você quer	O que você não quer
O que você tem	O que você quer preservar	O que você quer eliminar (sabotadores)
O que você não tem	O que você quer conseguir?	O que você quer evitar?

	O que você quer	O que você não quer
O que você tem		
O que você não tem		

## FORMULÁRIO 6

1 – Escreva três objetivos que pretende realizar nos próximos cinco anos:

2 – Que fatores levarão você a realizar esses objetivos?

3 – Que fatores restringem a concretização desses objetivos?

4 – Como você conseguirá o que quer?

5 – Quais são as estratégias possíveis e quantas formas diferentes há para fazer isso?

6 – Qual estratégia funcionará melhor para você?

7 – Quais os próximos passos?

## ANOTE SUAS IDEIAS E INSIGHTS