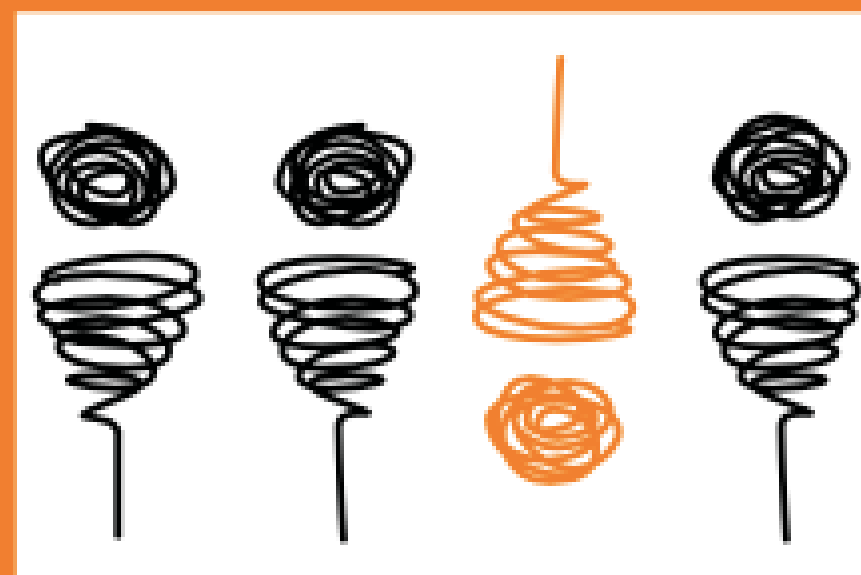
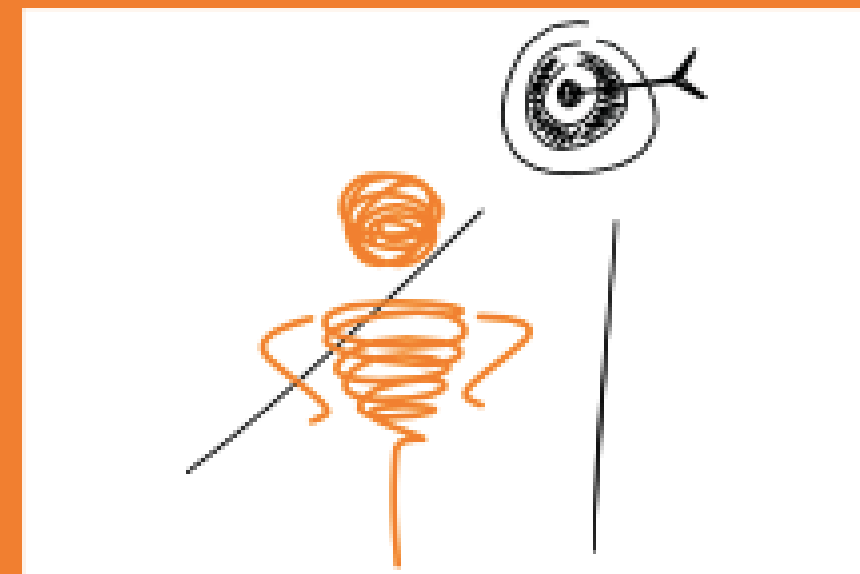
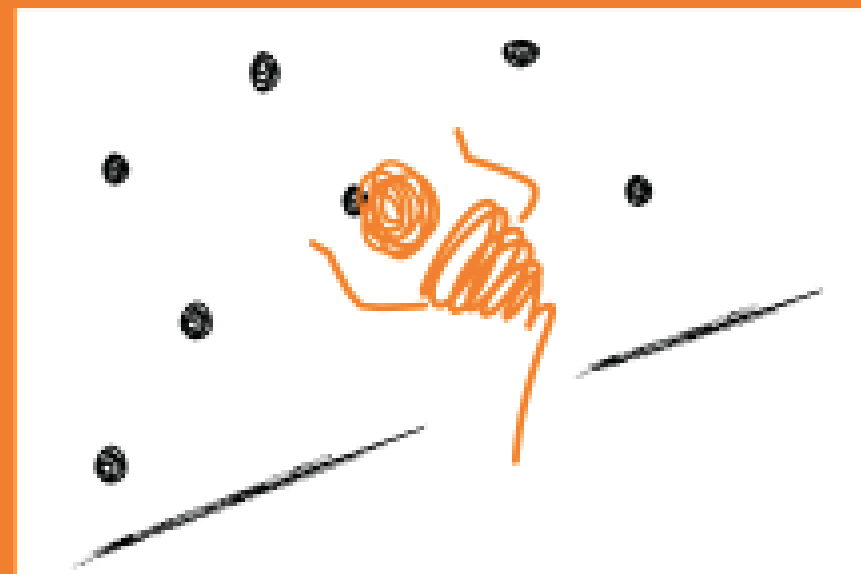


certificação internacional

# COACHING

manual





# ÍNDICE AULA 1

I	TU JÁ ÉS COACH	3
II	ROSA 1.0	4
III	OS 4 R'S DO COACHING	7

## FICHA TÉCNICA

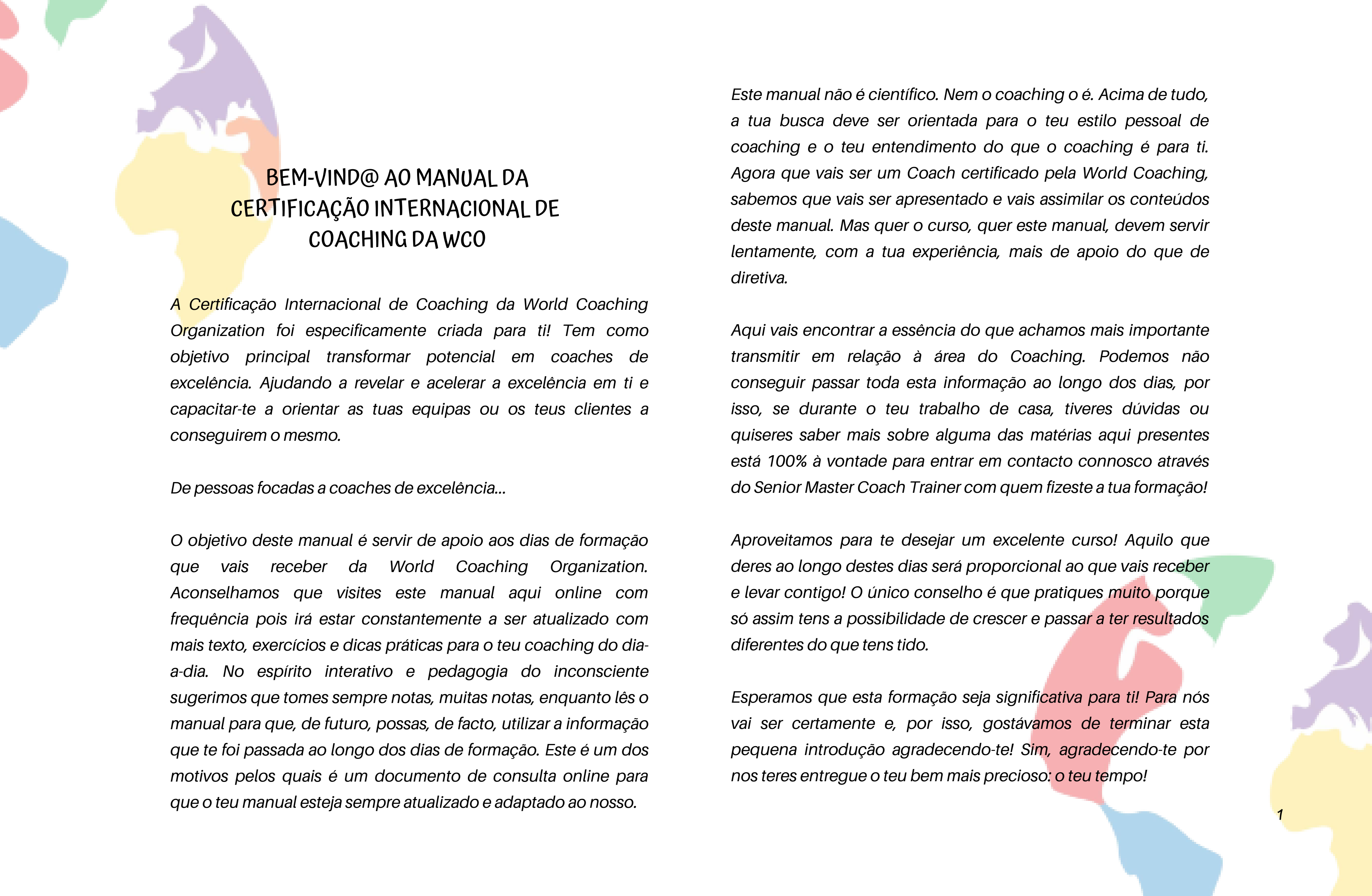
### Propriedade intelectual

Daniel Sá Nogueira e Marta Ferreira  
*danielsanogueira.com*



© TODO o conteúdo deste manual tem direitos de autor. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser usada, reproduzida ou transmitida de alguma maneira sem a prévia autorização de Daniel Sá Nogueira ou World Coaching Organization.





## BEM-VIND@ AO MANUAL DA CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL DE COACHING DA WCO

*A Certificação Internacional de Coaching da World Coaching Organization foi especificamente criada para ti! Tem como objetivo principal transformar potencial em coaches de excelência. Ajudando a revelar e acelerar a excelência em ti e capacitar-te a orientar as tuas equipas ou os teus clientes a conseguirem o mesmo.*

*De pessoas focadas a coaches de excelência...*

*O objetivo deste manual é servir de apoio aos dias de formação que vais receber da World Coaching Organization. Aconselhamos que visites este manual aqui online com frequência pois irá estar constantemente a ser atualizado com mais texto, exercícios e dicas práticas para o teu coaching do dia-a-dia. No espírito interativo e pedagogia do inconsciente sugerimos que tomes sempre notas, muitas notas, enquanto lês o manual para que, de futuro, possas, de facto, utilizar a informação que te foi passada ao longo dos dias de formação. Este é um dos motivos pelos quais é um documento de consulta online para que o teu manual esteja sempre atualizado e adaptado ao nosso.*

*Este manual não é científico. Nem o coaching o é. Acima de tudo, a tua busca deve ser orientada para o teu estilo pessoal de coaching e o teu entendimento do que o coaching é para ti. Agora que vais ser um Coach certificado pela World Coaching, sabemos que vais ser apresentado e vais assimilar os conteúdos deste manual. Mas quer o curso, quer este manual, devem servir lentamente, com a tua experiência, mais de apoio do que de diretiva.*

*Aqui vais encontrar a essência do que achamos mais importante transmitir em relação à área do Coaching. Podemos não conseguir passar toda esta informação ao longo dos dias, por isso, se durante o teu trabalho de casa, tiveres dúvidas ou quiseres saber mais sobre alguma das matérias aqui presentes está 100% à vontade para entrar em contacto connosco através do Senior Master Coach Trainer com quem fizeste a tua formação!*

*Aproveitamos para te desejar um excelente curso! Aquilo que deres ao longo destes dias será proporcional ao que vais receber e levar contigo! O único conselho é que pratiques muito porque só assim tens a possibilidade de crescer e passar a ter resultados diferentes do que tens tido.*

*Esperamos que esta formação seja significativa para ti! Para nós vai ser certamente e, por isso, gostávamos de terminar esta pequena introdução agradecendo-te! Sim, agradecendo-te por nos teres entregue o teu bem mais precioso: o teu tempo!*

*Diverte-te porque assim (com muitas faíscas verdes :) vai ser bem mais fácil finalmente dares passos em relação aos resultados que procuras ou ajudares ainda mais e melhor os teus clientes a fazer o mesmo!*

*Obrigado e uns excelentes dias de formação!*

*Daniel Sá Nogueira*

Daniel Sá Nogueira  
World Coaching MasterCoachTrainer Trainer

### **DICAS PARA APROVEITARES 100% DO NOSSO MANUAL**

**(P) Participa.** Muito. São poucas páginas comparado com toda a experiência que é necessária na área. Temos na prática cerca de 70 horas de formação, vídeos, gravações e estas páginas para te ajudar a mudar alguns paradigmas que tens sobre o coaching, sobre ti e sobre os teus clientes. E para sempre. Respira fundo, põe o telemóvel em silêncio, costas direitas, focad@, presente e participativ@.

**(E) Envolve-te.** Tens tanto para aprender com a World Coaching, como com tantas outras pessoas que vão realizar certificação contigo.

Entra em contacto com outros que estão a estudar o manual e interage, partilha, toma iniciativa, emociona-te e envolve-te. Aproveita a comunidade internacional de Coaches da World Coaching.

**(M) Memoriza.** Nestas páginas partilhamos contigo as melhores ferramentas de Coaching e resultados! É muita informação. Overdose cerebral. Por isso reduzimos ao mínimo, à essência. Foca em saberes de cor pelo menos o conteúdo deste manual. Concentra-te o máximo possível. Toma muitas notas. Muitas mesmo. Quanto mais escreveres mais o teu cérebro compreende a importância da matéria. Questiona, escreve, reflete, analisa, adapta, vai mais fundo, e mais ainda. Aproveita esta matéria.

**(S) Surpreende-nos.** Vai mais longe. Sai da casca. Põe a tua energia cá para fora. Sê a tua imagem mais sublime de ti próprio@, mais determinad@, mais intens@. Sê a mudança que queres ver no teu trabalho e negócios, hoje, aqui, agora, connosco. Busca a excelência em ti. Em nós. Em tudo. Aproveita a coincidência de estares aqui, a criar o teu futuro, hoje, agora...

Acima de tudo, diverte-te. Esperamos muito que este manual supere as tuas expectativas, mas mais do que tudo, esperamos muito que te ajude significativamente a duplicar os teus resultados. Vamos criar um novo mundo junt@s, e tudo começa hoje. Obrigado e Parabéns mais uma vez por estares aqui connosco e por seres um@ Coach World Coaching ...



## I TU JÁ ÉS COACH

Todo o ser humano é um Coach nato, mesmo sem o saber.  
Todos nós já ajudamos alguém, durante a nossa vida, a resolver um problema.  
Todos nós já demos uma palavra de incentivo.  
Todos nós já tornamos a vida de alguém mais fácil.  
Todos nós já nos sentámos com alguém e ouvimos os seus desabaços.  
Todos nós já desafiámos alguém a ir mais longe.  
Todos nós já dissemos algo que mudou a vida de alguém, mesmo sem o sabermos.  
Todos nós já deixámos alguém a pensar com o que dissemos ou fizemos.

Ou seja, todos nós já ajudámos alguém a ir um pouco mais longe e a ser mais feliz, isso é Coaching.

O Coach ajuda um ser humano com as perguntas mais fundamentais da vida...

Sim com perguntas!

Um Coach é tanto melhor, quanto melhor for a qualidade das suas perguntas.

- *Quais são os teus sonhos?*
- *Qual o teu potencial?*
- *O que já fizeste de espetacular?*
- *O que te faz sentir feliz?*
- *O que aprendeste com as tuas vitórias?*
- *Em que acreditas?*
- *Quem és e quem podes ser?*
- ...



### III ROSA 1.0

**ROSA 1.0** consiste em, durante uma sessão ou conversa informal, passar por cada letra da ROSA sem aprofundar nenhuma delas.

Inicia-se, ao ajudar a outra pessoa a perceber a **Realidade** (*O que se passa?*) da sua situação e a compreender qual o problema ou desafio existente.

Seguidamente, fala-se nos **Objetivos** (*O que quer?*), percebendo aqui o que a pessoa pretende e aspira.

Após a reflexão sobre esse objetivo encoraja-se a pessoa a encontrar **Soluções** (*Como pode chegar lá?*).

E, por fim, porque o Coach acredita que os resultados vêm da **Ação**, é definido um TPC (*Dessas ideias, o que pode fazer já na próxima semana?*), alinhado com a melhor solução encontrada.

A **ROSA 1.0** é mais usada em Coaching informal, com amigos e conhecidos e num Coaching mais situacional, rápido e focado na ação, onde o cliente já sabe o que pretende e, também, nas situações onde não há necessidade de ir mais fundo na compreensão das emoções, crenças ou valores dos clientes.

#### EXEMPLOS DE PERGUNTAS: LETRA R

- Que razão te levou a procurar-me?
- Como te posso ajudar?
- Quão feliz/satisfeito te sentes?
- Como te sentes em relação a isso?
- Qual o caminho que seguiste até agora?
- O que corre melhor na tua vida?
- O que pode e deve ser melhorado?
- Numa escala de 0 a 10, quão satisfeito estás nessa área?
- Qual é o teu maior desafio?
- Como estão as outras áreas da tua vida?
- Então e mais? Fala-me mais sobre isso.

A pergunta base da Realidade é: *O que se passa?*

### EXEMPLOS DE PERGUNTAS: LETRA O

- Onde queres chegar daqui a um ano?
- Qual o teu maior sonho?
- Onde gostavas de chegar?
- Qual é a imagem mais fantástica dessa situação?
- De 0 a 10 qual a importância desse objetivo?
- Consegues visualizar esse objetivo?
- Descreve-me em pormenor como será.
- Se tivesses uma varinha mágica como gostarias que as coisas estivessem...?

**A pergunta base dos Objetivos é: *O que queres?***

### EXEMPLOS DE PERGUNTAS: LETRA S

- O que podes fazer?
- O que já estás a fazer para solucionar esta situação?
- Qual pensas ser o melhor caminho para atingires os objetivos?
- Conheces alguém que te possa ajudar?
- Que outras coisas poderás fazer que nunca imaginaste fazer?
- Vamos enumerar uma série de passos possíveis.

- Consegues-me dar 10 ideias?
- E mais 10?
- Se eu tivesse na tua situação o que me aconselhas?
- Se tivesses todo o dinheiro do mundo o que farias?
- Quem é a pessoa que te poderia ajudar a resolver esta situação?

**A pergunta base das Soluções é: *Muito bem! E que mais?***

### EXEMPLOS DE PERGUNTAS: LETRA A

O que vais fazer esta semana?

Qual é a coisa que consegues fazer sem grande dificuldade?

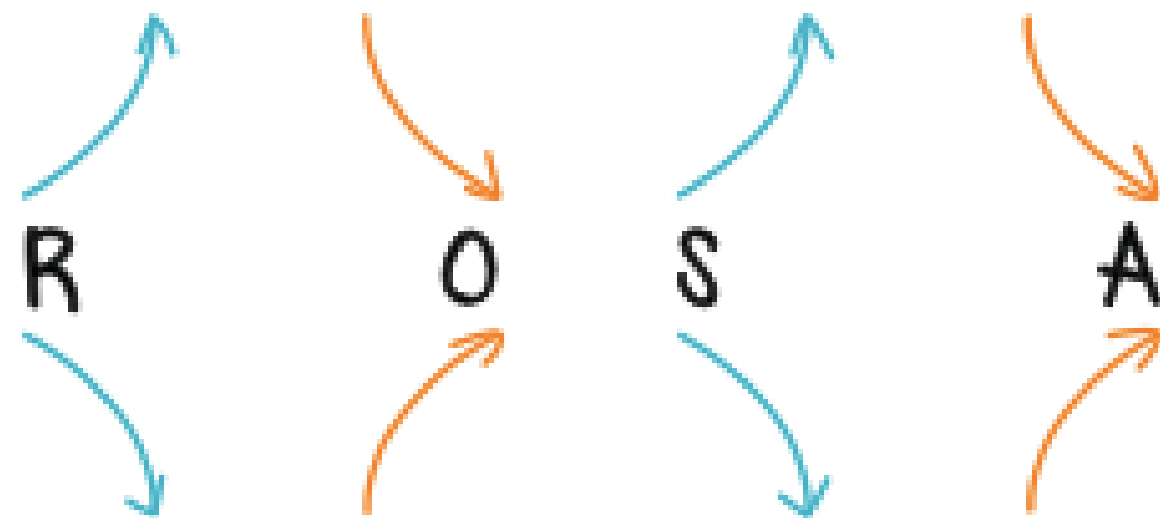
Destas soluções qual consegues fazer hoje?

Qual é o próximo pequeno passo a tomar?

**A pergunta base da Ação é: *O que vais fazer? Com quem? Quando?***

Numa sessão, as letras R e S têm uma função divergente, para que se consiga abrir o leque de informações ao máximo. Queres o máximo de informação e soluções possíveis.

No entanto, a fase de O e do A já é totalmente convergente, especificando ao máximo o que se vai fazer, tal como se vê no diagrama seguinte. Para que consigas ajudar o cliente a manter-se focado num objetivo concreto e nas ações que definir.





## II OS 4 Rs DO COACHING



O triângulo dos 4 R's traduz a essência do Coaching.

Para a World Coaching, se te tornares um@ perit@ nestes 4 R's és um@ Coach! Esta é a tua base! O resto serão estrelinhas que, a longo prazo, vais aprender a dominar. O teu primeiro foco: seres extraordinariamente boa/bom em cada um destes R's!

Aqui fica uma breve descrição de cada item:

**ROSA** - É o método do Coach. É a ferramenta base que irás usar durante as tuas sessões. O teu guia eterno, que com o tempo fará parte do teu ADN. Um Coach é aquele que fala em ROSA, pensa em ROSA, educa em ROSA e ajuda em ROSA.

**RAÍZES** - O Coach só pode ser tão profundo com o cliente quanto o é consigo próprio. Assim terás de aprofundar e conhecer bem as tuas raízes. *O que é realmente importante para ti? Como está a tua autoconfiança e relação contigo próprio?* Um Coach tem autoconhecimento dos seus valores, crenças, do seu nível de confiança e dos seus limites. Ninguém deve surpreender-te dizendo algo sobre ti que tu não sabias sobre ti mesm@!

**RAPPORT** - Capacidade de fazeres com que alguém confie em ti em poucos minutos. Como Coach, deves ser capaz de te adaptar a diferentes tipos de pessoas e criar facilmente e rapidamente empatia e confiança com qualquer um deles.

**RESULTADOS** - Se não há resultados não há Coaching. O Coaching está virado para a ação, ou seja, para a obtenção de resultados. Ao mesmo tempo sabe medir os resultados, sejam estes objetivos ou subjetivos. Esta é a grande diferença entre coaching e outras práticas, como aprofundaremos mais à frente, neste manual e no curso.

O domínio destas quatro dimensões fará de ti um@ fantástic@ Coach! Alguém que está bem ENRAIZAD@; alguém que consegue em poucos minutos criar RAPPORT, alguém que domina a ROSA e a estrutura de uma sessão é alguém que é capaz de entregar RESULTADOS ao cliente. E é para isso que os teus clientes procuram o coaching. Para terem resultados.