

---

# Desenvolvimento pessoal: excelência de vida através do *coaching*

Rosemary Quionha<sup>1</sup>

1. Bióloga formada pela Faculdade de Ciências e Letras Padre Anchieta. Analista de Demanda Sênior na Indústria Harald. Coach formada pela SEAC - Sociedade Euro-americana de Coaching. Practitioner em PNL pela Ápice Desenvolvimento Humano.

## Resumo

Este artigo pretende gerar reflexão sobre a importância do desenvolvimento pessoal e do autoconhecimento para atingirmos excelência em nossas vidas. O Desenvolvimento Pessoal pressupõe um crescimento cognitivo e pessoal com comportamentos conscientes direcionados para uma vida plena em todos os aspectos. Conhecer seus talentos, suas fraquezas e saber lidar com seus sentimentos fará a diferença entre se sentir feliz e realizado ou infeliz e fracassado. É visível o crescimento de insatisfação pessoal, basta olhar para o lado e perguntar para quem estiver mais próximo se ele está feliz com suas escolhas e com a forma que conduz sua vida. O Coaching é um processo de autoconhecimento que visa o futuro, atingir metas e objetivos para atingirmos a excelência pessoal e profissional. Neste artigo veremos como funciona este processo e como ele poderá ser útil.

**Palavras-chave:** Desenvolvimento Pessoal; Autoconhecimento; Coaching; Neurociência, Programação Neurolinguística.

---

## Introdução

Este artigo pretende gerar reflexão sobre a importância do desenvolvimento pessoal e do autoconhecimento como a fonte para se atingir a excelência pessoal e profissional. Para Joseph O'Connor e John Seymour “Vivemos em nossa própria realidade, construída a partir de nossas impressões sensoriais e individuais da vida, e agimos com base no que percebemos do nosso modelo de mundo” (1.990, p.22). Partindo desse pressuposto cada pessoa tem a sua visão única e particular do mundo e desta forma percebe o mundo, dá significado às suas experiências classificando-as como positivas ou negativas, autodenominando-se como felizes e realizados ou infelizes e frustrados. (essa é a construção da idiosincrasia que é a forma de ver pensar e sentir o mundo – teoria da psicologia)

Na revisão bibliográfica foram utilizadas as abordagens teóricas dos autores Roberto Lent, Richard Bandler, John Grinder, Joseph O'Connor, John Seymour, Plínio de Souza e Bernd Isert que utilizam os conceitos de Neurociência, Coach e Programação Neurolinguística. Eles explicam como o cérebro funciona, porque as pessoas não conseguem atingir metas e realizar sonhos sozinhos. Esclarecem que para se atingir realizações por meio do coaching é necessário muita confiança e conhecimento do coach na aplicação das técnicas certas, como disse Bernd Isert em uma palestra “O coach é alguém que faz um menu especial e único para cada cliente, de forma que cada um encontre os melhores passos para se desenvolver.”

Serão tratados também os aspectos teóricos que mostram o funcionamento do coaching e as ferramentas utilizadas nas sessões com ênfase à programação neurolinguística.

## Objetivos

A pretensão deste trabalho é levar informação a todos os interessados sobre algumas ferramentas que ajudam as pessoas a atingir suas metas existenciais e profissionais.

## Problema

Um dos pressupostos da programação neurolinguística é que o mapa não é o território, o mundo é o mesmo para todos, porém cada pessoa cria um modelo de mundo diferente da outra, mesmo quando falamos de gêmeos idênticos, diante de uma mesma situação a reação é diferente entre eles.

Todo indivíduo possui valores diferentes, interesses diferentes, intenções diferentes sobre um mesmo objetivo, e por isso entram em conflito. A forma como conciliamos e lidamos com esses vários lados da nossa personalidade mostra como está nossa capacidade de perseguir um objetivo e lidar criativamente com cada um deles. O desafio está em ser totalmente coerente com esses lados na busca de um objetivo, o que é raro. Quanto maior o objetivo, mais lados das personalidades estarão envolvidos, portanto maiores serão as possibilidades de interesses conflitantes.

O processo de coaching lida com esses lados das personalidades, trabalha para que através do autoconhecimento se atinja a congruência interna sobre o objetivo e com isso encontra-se força e poder pessoal para a realização do mesmo conforme O'Connor e Seymour (1990:154).

## Justificativa

Desvelar a importância do autoconhecimento e das possibilidades e

caminhos a serem percorridos na busca da excelência pessoal e profissional.

### Metodologia:

Como você se sente sobre sua vida, sobre suas escolhas? Se sente bem? Feliz? Existe algum aspecto que gostaria de mudar? Atualmente é muito comum ouvir as palavras “estou estressado”, “estou no meu limite”, “acho que estou com depressão”. Qual será a origem de tanta insatisfação?

A palavra chave para isto é bem simples: “escolhas”; a origem para a insatisfação está nas escolhas feitas até este momento. Escolhas também significa responsabilidade, somos livres para decidirmos para onde ir e o que fazer. Então neste caso, assumir a responsabilidade por nossas próprias escolhas e o resultado atingido com elas nos abre um novo horizonte. Ganhamos o poder de escolher um novo caminho, mudar o cenário indesejável e caminhar em direção à satisfação de viver.

O ponto está em nossa consciência ou inconsciência para ser mais exata. A forma como lidamos com o mundo hoje se pode dizer que de 80 a 90% dos nossos comportamentos são reflexos do que aprendemos ainda na infância. Já reparou como você escova seus dentes sempre da mesma forma, não precisa nem pensar nos movimentos. Nosso cérebro programa e registra tudo como se fosse um passo a passo de como realizar as tarefas, de como reagir a certas situações sempre com base nas primeiras experiências a esses estímulos e se perpetua. Esta programação é muito eficiente, ela nos ajuda a economizar energia e a nos proteger. Imagina se todos os dias você olha se para a escova de dente e se perguntasse como utiliza-utilizá-la?

Ao pensar em mudanças, ter no futuro algo que não se tem hoje, como emagrecer,

ter mais dinheiro, conseguir falar em público, escrever um texto, lidar melhor com suas emoções, mudar de emprego, seja qual for o objetivo será necessária uma mudança de comportamento, como ajustar o GPS que estava programado para ir a São Paulo e você quer ir para o Canadá. Antes de mudar o programa é necessário conhecê-lo, conforme disse Richard Bandler e John Grinder “Faço também a suposição de que essa parte de você que lhe faz X – mesmo que você não a aprecie conscientemente – está realizando algo em seu benefício, alguma coisa que de certo modo o beneficia.” (1.979, p.162).

Como disse anteriormente trata-se de um dos lados da sua personalidade que necessita ser atendida, satisfeita também de uma forma diferente para se atingir a congruência interna e assim obter força para atingir o objetivo.

O processo de coaching trabalha neste sentido, com autoconhecimento. É um momento para refletir sobre sua vida, sobre seus gostos, crenças, valores, reconhecer talentos e desenvolver o que for necessário para gerir mudanças e realizar seus sonhos, suas metas.

### Processo de Coaching

A palavra coaching tem origem inglesa e significa treinamento; surgiu pela primeira vez na Hungria e designava carruagem de quatro rodas e o profissional que a conduzia era chamado de coach, aquele que conduzia o passageiro ao seu destino desejado. Logo depois ela foi utilizada na universidade de Oxford e significa Tutor, aquele que ajudava, orientava os alunos para seus testes. Em 1.831 foi utilizada pela primeira vez nos esportes e finalmente em 1.950 foi utilizada pela primeira vez no mundo dos negócios.

O profissional de coach tem conhecimento de várias ferramentas para

ajudar o seu coachee neste processo de autoconhecimento. Coaching é liberar o potencial de uma pessoa para maximizar seu desempenho, é ajudar a aprender ao invés de ensinar, “é o processo de apoiar uma pessoa a ter a melhor vida profissional ou pessoal que ela possa criar, é um processo que instiga as pessoas a saírem da zona de conforto, a descobrirem possibilidades e a se comprometerem com ações que as levarão a atingir seus sonhos e objetivos de vida pessoal ou profissional

As sessões de coaching são individuais, geralmente acontecem uma vez por semana com duração de uma hora. O processo todo está baseado em muita confiança e confidencialidade. Em todas as sessões o coachee tem “dever de casa”: ações, mudanças comportamentais, pesquisas a serem feitas, tudo isso visando o alcance de seus objetivos. O processo como um todo é bem rápido, geralmente com dez sessões já se obtém resultados surpreendentes.

Cada indivíduo é o especialista em sua vida, baseado nisso, no processo de coaching é o coachee que descobre todas as respostas, o papel do coach é ensiná-lo a encontrá-las. Para Bernd Isert “O coach é alguém que faz um menu especial e único para cada cliente, de forma que cada um encontre os melhores passos para se desenvolver.”

Para se montar esse menu especial e único para cada cliente, é importante que o coach tenha conhecimento e domínio de várias ferramentas que servirão de apoio para o processo.

Falarei de algumas delas, conforme o entendimento de Bernd Isert e Plínio de Souza:

Roda da Vida: Com ela o coachee poderá olhar e analisar cada área da sua vida e pontuá-la com grau de satisfação. A roda da vida é dividida em 10 áreas. Essas

divisões ajudam a nos orientar na escolha de um ponto de partida.

- Saúde – Como está cuidando do seu corpo, do seu físico. Como está sua qualidade de vida relacionada a alimentação e aos exercícios físicos. Como se sente?
- Financeiro – Seus rendimentos são suficientes para suprir suas necessidades de vestuário, alimentação, lazer, saúde e moradia?
- Lazer – O que gosta de fazer para se divertir?
- Amigos – Como estão seus encontros sociais, é possível contar com amigos para os bons momentos e momentos difíceis?
- Intelectual – Informações contribuem para seu crescimento, cursos, leituras, grupo de estudos. Ajuda no entendimento e formação de crenças.
- Emocional – Como lida com suas emoções, situações de stress, tristeza, alegrias, medo e raiva?
- Família – Como está a convivência?
- Espiritualidade - Como está sua paz interior? Equilíbrio entre crenças e forças internas para lidar com as várias situações da vida, principalmente as que geram dificuldades.
- Romance – Vínculo com seu parceiro é satisfatório?
- Profissional – Acha interessante sua área de atuação, ela te traz satisfação? Possui desafios, oportunidades de crescimento?

Geralmente iniciamos o processo pela área que está com a menor pontuação, tudo acordado com o coachee, é ele que escolhe.

Algumas das técnicas e ferramentas utilizadas no coaching são: Hipnose Ericksoniana – Milton Erickson. Estratégias para uma comunicação efetiva. Quanto mais inespecífico formos nessa comunicação, mais adequada será a experiência para a outra pessoa, desta forma ela vivenciará a experiência da forma que fará mais sentido para ela.

Constelação Familiar – É uma técnica terapêutica criada por Bert Hellinger, psicoterapeuta alemão. Trabalha os grandes sistemas onde estamos inseridos, como família, grupo de amigos, grupo do trabalho, entre outros. É uma oportunidade de conscientemente, identificar o que está acontecendo dentro de cada sistema e resolver os conflitos. Geralmente nas sessões de coaching, como são individuais, podemos representar as pessoas utilizando objetos, bonecos ou escrever seus nomes em papéis entre algumas estratégias que poderão ser usadas.

E.F.T. Emotional Freedom Techniques – Gary Craig. Traduzindo, são técnicas de liberação emocional, uma forma de “acupuntura”, onde se equilibra o sistema de energia com batidas, utilizando as pontas dos dedos em pontos específicos.

PNL – Programação Neuro-Linguística - Richard Bandler e John Grinder – 1973. Metodologia, estudo da relação entre mente e linguagem verbal ou não verbal. Como interagimos com o mundo e como o percebemos. Um dos seus principais pressupostos é que o “Mapa não é o território”. Saltar de pára-quedas para uma pessoa pode significar aventura, alegria, se sentir vivo e para outra, pânico, loucura, medo de morrer. Descobrir como vemos o mundo, nossas crenças, nossos medos, é o primeiro passo para o autoconhecimento e mudança.

Existem outras ferramentas que poderão ser utilizadas, citei apenas algumas e

muito rapidamente apenas para que vocês possam ter conhecimento e posteriormente se aprofundar mais.

### Programação Neurolinguística - PNL

Gostaria de falar um pouco sobre como nosso cérebro funciona, estudo da neurociência, pela qual sou apaixonada. Qual a diferença entre uma pessoa que se considera bem sucedida e outra que não se considera bem sucedida?

Interagimos com o mundo através das emoções. Não é difícil perceber quando uma pessoa está chorando, rindo, triste, alegre, com medo e com raiva. As emoções provocam manifestações comportamentais e ajustes fisiológicos que na maioria das vezes, podem ser percebidos e entendidos pelo seu interlocutor.

O mundo real é diferente do mundo percebido? Para a neurociência a resposta é sim, duas pessoas percebem o mundo de maneiras diferentes. Esta percepção está relacionada com a forma que cada pessoa traduz suas experiências, como ela lida com cada uma delas. É por isso que temos pessoas que adoram falar em público e outras que morrem de medo só de pensar em subir em um palco, percebemos essas diferenças em todas as experiências em nossas vidas. As experiências são traduzidas em emoções, positivas ou negativas.

Todas as emoções são em essência impulsos, legados pela evolução para uma ação imediata, para planejamentos instantâneos que visam lidar com a vida. A própria raiz da palavra emoção é do latim movere – “mover”. Foi acrescentado o prefixo “e” e ela passou a significar afastar-se. Portanto, emoção indica movimento e ação. São essenciais para a vida, pois através delas é que nos expressamos para o mundo.

Cada emoção desempenha uma função específica que determina uma gama imensa de tendências para agir. A seguir encontram-se descritas as cinco emoções primárias.

O amor é uma emoção primária voltada para a reprodução e preservação da espécie.

A alegria é uma emoção positiva, é um impulso para a vida, motivação para continuar.

A raiva é uma emoção voltada para a defesa e ataque, sobrevivência do indivíduo.

A tristeza é uma emoção voltada para um ajustamento de perdas ou de decepções importantes.

O Medo está voltado para a nossa proteção, ele é muito útil em situações de ameaça e perigo, pois dispara respostas fisiológicas e comportamentais, que deixa todo o organismo em alerta, pronto para reagir se for preciso. Está relacionada à sobrevivência do indivíduo.

Como interagimos com o mundo através de nossas emoções, é importante entendermos cada uma delas. No coaching trabalhamos com o futuro, com um desejo do coachee, com um sonho que ele quer realizar e até hoje por algum motivo que geralmente desconhece ainda não conseguiu. É comum descobrir nas sessões que apesar do coachee ter como objetivo a mudança de vida, ele ao mesmo tempo tem medo dela. O que é natural esta emoção tem como objetivo nos proteger e situações de mudanças disparam um alerta, um terreno desconhecido.

Os estímulos poderão ser externos ou internos. Qualquer informação como, uma imagem, um som forte, um local muito alto, uma sala escura, um pensamento negativo, uma situação constrangedora, uma experiência envolvendo um acidente, entre outras, poderá converter-se (direta ou indiretamente) em um estímulo do medo.

Cada pessoa tem sua razão para sentir medo. Quando temos um sonho e não conseguimos realizá-lo é importante identificar o que nos mantém no estado atual e quais são as barreiras que nos impedem de mudar.

Uma mulher pode ter como objetivo emagrecer e apesar de já ter tentado várias dietas, exercícios ela não consegue eliminar o peso desejado. Podemos descobrir em uma sessão que ela começou a engordar para evitar o assédio dos homens, por exemplo. Inconscientemente por não saber lidar com esta situação acabou engordando e assim resolvendo o problema do assédio e criando outro problema. Este é um pequeno exemplo, como somos únicos, cada indivíduo tem o seu processo particular.

## Considerações Finais

O processo de desenvolvimento pessoal e autoconhecimento são necessários para atingirmos nossa excelência pessoal e profissional.

Será necessário descobrir a origem dos bloqueios e a partir daí curá-los com as técnicas das quais já citei algumas e neste momento traçar um plano de ação para atingir a meta. Em todo plano de ação, serão analisados os pontos positivos, pontos negativos, o que poderá dar errado, o que poderá fazer com que você desista, quem será afetado e como você irá lidar com cada um desses pontos. Para o sucesso do plano é imprescindível muita honestidade e confiança entre o coach e o coachee para que sejam avaliados todos os pontos e encontradas as formas de se lidar com eles.

Durante o processo lidamos com nossos medos, com nossas crenças, descobrimos novos caminhos, voltamos a nos amar e a nos respeitar. Tudo de uma forma rápida, gostosa e sem sofrimento. A partir desse ponto, estamos prontos para

novas escolhas e neste momento com consciência. Com sabedoria de onde estamos e para onde queremos ir. Agora, imagine tudo isso sendo apreendido desde pequeno, quanto tempo, quantas decepções, quanta energia seria economizada e direcionada para seguirmos em nosso melhor, conquistando nossos sonhos. Já imaginou este planeta com seres humanos felizes, conscientes, respeitando o seu espaço e respeitando o espaço do outro?

Eu já e é por isso que estou escrevendo este artigo e convidando todos vocês a participarem de um processo de autoconhecimento, voltarem a sonhar com a melhor vida pessoal e profissional que possam imaginar e concretizar tudo isso, simplesmente porque merecemos o melhor.

Há uma frase de que gosto muito e que faz toda a diferença em cada ato de nossas vidas. Disse HENRY FORD “Se você acreditar que pode, você pode. Se você acreditar que não pode, você não pode. Nos dois casos você está certo”.

## Referências Bibliográficas

1. APICE Desenvolvimento Humano. Practitioner em PNL2012. São Paulo: Apostila, 2012.
2. BANDLER, R. e GRINDER, J. Sapos e princesas. São Paulo; Summus Ed. 1982.
3. GOLEMAN, D. Inteligência emocional: a teoria revolucionária que redefine o que é ser inteligente. Ed. Objetiva 1995.
4. LENT, R. Cem milhões de neurônios: conceitos fundamentais de neurônios. Rio de Janeiro: Ed. Atheneu, 2004.
5. LOPEZ E. M. Y. Quatro gigantes da alma: o medo e a ira, o amor e o dever. J. Olimpio, 1995.
6. O’CONNOR, J. e SEYMOUR, J. Introdução à Programação neurolinguística. São Paulo: Summus Ed. 1995.
7. SEA sociedade Euroamericana de coaching profissional integrative Systemci Coaching São Paulo: Apostila, 2012.
8. QUILICI, M. O medo [www.omedo](http://www.omedo.com.br) acesso em 11 de junho de 2005.