

COACHING EM RESILIÊNCIA I

João Marcos Varella

O Coaching em Resiliência é estruturado para o desenvolvimento de comportamentos resilientes adequados para que uma pessoa realize seus compromissos de vida, supere seus desafios e que lhe proporcione a realização pessoal e sentido para a sua vida.

O principal recurso de resiliência que uma pessoa necessita para atingir seus objetivos é um comportamento resiliente de autoconfiança adequado para realizações e autoeficácia. Carência no comportamento resiliente de autoconfiança limita a capacidade de realização ainda que a pessoa tenha a competência necessária.

Outro recurso de resiliência para realizar seus propósitos é um grau de comportamento resiliente de otimismo adequado que permite a visão realista do caminho a ser seguido. Excesso de comportamento otimista pode levar a aventuras, por outro lado carência de comportamento otimista limita suas ações.

O adequado comportamento resiliente de análise do contexto também é importante para uma percepção acurada da realidade, construída sobre evidências e não sobre percepções de viés de confirmação da imaginação criativa.

Esses são alguns dos comportamentos resilientes que são trabalhados no Coaching em Resiliência, desenvolvidos com exercícios fundamentados na Psicologia Cognitiva e a partir de um mapeamento que permite identificar desvios nos comportamentos que podem proporcionar limitações e até estresse.

Os ganhos significativos desse processo distinguem esta metodologia pela contribuição efetiva à realização pessoal com base em resultados, em mudanças efetivas.

João Marcos Varella

www.joaomarcosvarella.com.br