

SAPIENSTM

Sistema Gráfico de Coaching



Transformando obstáculos em degraus para o sucesso!

SAPIENS™

Sistema Gráfico de Coaching



- S** *aiba onde você está hoje*
- A** *nalise sua trajetória pessoal*
- P** *ense no grau de satisfação com sua vida*
- I** *magine o que você realmente quer*
- E** *labore um inventário pessoal*
- N** *avegue pelos seus sonhos*
- S** *iga seu Plano de ação*



Desde os tempos mais remotos as empresas e as pessoas mais abastadas lançam mão de consultores, assessores, coaches e inúmeros outros profissionais, com vistas a acelerar seu desenvolvimento e alcançar seus objetivos e metas.

Estes serviços vêm se popularizando a cada dia mais e cada vez mais pessoas recorrem a coaches ou consultores pessoais. Um olhar de fora, a opinião de um profissional que lida dia a dia com diferentes pessoas, mas com problemas semelhantes, pode fazer a diferença. Você sabe como é difícil fazer algo totalmente sozinho. Você procura qualquer razão para parar, ou você esquece. Você não faz, a não ser que tenha alguém lhe cobrando. Isso não é fraqueza. É a natureza humana. Para nos “auto-motivar” precisamos estabelecer um sistema que nos ajude, mas também nos estimule a fazer o que realmente queremos!

Um desses sistemas é o coaching que teve sua origem no esporte e hoje, mais que um treinamento, é um processo para a consecução de resultados, considerando o ser humano como um todo, seu desenvolvimento e sua realização, pessoal e profissional. É

uma potencialização do indivíduo para transformar suas intenções em ações, através de técnicas de estímulo à reflexão sobre comportamento, para a escolha da melhor alternativa diante de determinada situação.

Quando realizado em empresas, tem o objetivo de ajudar às equipes a aperfeiçoar estratégias e fixar objetivos e valores. No campo pessoal, tem o objetivo de auxiliar os indivíduos a fazer mudanças positivas em suas condições, dos mais diferentes tipos: metas pessoais ou profissionais, conflitos familiares, relacionamentos, hábitos saudáveis, melhorias financeiras e outras situações.

Todos chegamos ao mundo sem o manual do usuário. Mesmo assim, você nunca teve a impressão de que algumas pessoas têm um roteiro com o passo a passo para o sucesso, e você não? Mas o que é sucesso para você? Sucesso, para mim, significa ser, fazer e ter o que se quer. Não o que seus pais desejaram para você, não o que a sociedade diz que você deve ter, nem o que você pensa que pode ter, mas o que você realmente quer, o seu desejo, sua fantasia, seu



sonho. Você tem sucesso quando ama sua vida. Quando acorda de manhã animado, com o dia que tem pela frente e feliz porque faz o que gosta e porque gosta do que faz. O que é sucesso para você?

Você é o arquiteto da sua vida e, apenas tendo uma compreensão mais profunda do que você realmente quer, pode começar a desenhar a vida que quer ter. No entanto, nesta sociedade cada vez mais acelerada, poucas vezes paramos para pensar: O que eu quero? Qual é o meu desejo mais profundo?

Desejar não precisa ser aprendido. É inato ao ser humano. Assim não precisa se preocupar com a magnitude do seu sonho. Seja lá como for: grande ou modesto, fantástico ou praticável, seu sonho é tão individual quanto você, e na maioria das vezes alcançável.

Mas, como nunca aprendemos a realizar nossos sonhos, depois de algumas tentativas, presumimos que eles são impossíveis ou difíceis de serem realizados. Então, desistimos deles e estabelecemos outros objetivos, que julgamos mais reais. Sabe por quê? Porque lá no fundo, achamos que não merecemos, que não somos capazes, ou que não é possível.

Esta crença surge quando se coloca o foco no processo, nas habilidades presentes, no *como fazer*, ao invés de se colocar o foco no resultado. Quando focamos o *como fazer* o que queremos estamos nos limitando, pois estamos pressupondo que já devemos saber como.

O mais engraçado é que lá no fundo nos sabemos como fazer, só que nunca paramos para pensar, para buscar as respostas. Você é engenhoso, criativo e com certeza apenas você tem as melhores respostas para si mesmo. Só que ainda não aprendeu como encontrá-las. É por isso que queremos lhe apresentar o sistema SAPIENS, que lhe ajudará a assumir o controle da sua vida.

O SAPIENS é uma metodologia de vanguarda, resultado de anos de trabalho de coaching e consultoria em desenvolvimento humano. Ele reúne o que há de mais moderno em melhores práticas de acompanhamento e crescimento pessoal, planejamento estratégico e pensamento gráfico. Você vai poder usar, no conforto da sua casa ou do seu lugar favorito, um sistema de autodesenvolvimento que há anos é utilizado com sucesso por alguns poucos privilegiados.



Passar pelo processo SAPIENS é uma experiência pessoal, altamente reflexiva e intensiva em autoconhecimento, na qual você dá uma parada na correria do dia a dia, para desenhar uma visão macro da sua vida. Como resultado você obtém clareza, foco e propósito, para alcançar as coisas que são realmente importantes para você, tanto pessoal quanto profissionalmente.

Com nada mais do que um papel, uma caneta e sua intuição, você vai criar um sistema para desenhar a vida que você quer, e vai ter as ferramentas necessárias para alcançá-la da forma mais rápida e confortável possível.

Como funciona: O sistema SAPIENS está composto por sete estágios de autoconhecimento que lhe ajudarão a ir de onde você está hoje aonde você realmente quer chegar. A cada semana você receberá um exercício gráfico com as instruções passo a passo, perfazendo uma viagem por toda a sua vida:

- S** *aiba onde você está hoje*
- A** *nalise sua trajetória pessoal*
- P** *ense no grau de satisfação com sua vida*
- I** *magine o que você realmente quer*
- E** *labore um inventário pessoal*
- N** *avegue pelos seus sonhos*
- S** *iga seu Plano de ação*



Em forma de exercícios gráficos, o processo de autodesenvolvimento SAPIENS é apresentado numa seqüência lógica que lhe permitirá obter um diagnóstico de onde você está, aonde você quer chegar e do potencial que precisa ser desenvolvido. Você também poderá identificar habilidades e crenças que favorecem e/ou impedem o seu desenvolvimento. Partindo dessa base, você poderá traçar ações concretas que lhe permitirão alcançar os resultados desejados.

É importante ressaltar que, para obter os resultados extraordinários, prometidos pelo processo de coaching, são precisos dedicação, foco e comprometimento. Por isso, defina um dia fixo da semana em que você vai dedicar uma hora ao coaching e rotule este horário como sagrado. Concentre-se. Não permita interrupções.

Você vai precisar apenas de um local tranquilo, do exercício gráfico e de uma caneta. Por ser este um processo gráfico e por tanto altamente visual, é aconselhável usar diferentes cores para os fatos positivos, negativos e por alcançar.

Você pode fazer os exercícios em apenas um dia, mas algumas pessoas gostam de usar mais tempo para refletir e fazer as idéias aflorarem. No intervalo de uma semana entre um exercício e o outro, você pode retomar qualquer exercício já realizado e anotar novas idéias que possam aparecer. Não apague nem descarte nada. Todas e cada uma dessas idéias surgiram por algum motivo. Cabe a você interpretar qual a importância delas para você.

Durante o processo de coaching, você vai descobrir muitas coisas que não sabia, ou não tinha consciência, sobre você mesmo. Vai entender seus padrões de comportamento, as crenças que o limitam, e principalmente vai descobrir que existe uma energia e um potencial enormes adormecidos em seu interior.

Você se surpreenderá com o que você é capaz de criar para si mesmo. Dê um passo de cada vez e seja persistente.



Estágio 1

Saiba onde você está hoje



Constantemente estamos no processo de criação da nossa vida, razão pela que sempre queremos mais e estamos permanentemente insatisfeitos com a nossa vida, mesmo quando temos uma vida invejável.

Pode ser que você tenha atingido alguma meta, e está se perguntando o que vem a seguir. Ou, você pode ter atingido um marco importante na sua vida: sua primeira empresa, graduação, divórcio, filhos, quer seguir uma nova carreira, aposentadoria, etc, e quer esclarecer o caminho a seguir. Ou, talvez, você pode estar frustrado por ainda não ter ainda atingido o máximo do potencial que você sabe que tem, e está pronto para se desenvolver.

Por isso, o primeiro estágio do processo SAPIENS levará você a descobrir, através da reflexão, em que estado você está hoje. O que lhe alegra, o que lhe aflige, do que você se orgulha, o que lhe preocupa, o que você quer conquistar.

Qualquer que seja sua realidade atual, a primeira etapa deste processo lhe ajudará a criar um mapa detalhado do momento que você está vivendo hoje.

Sente-se com o exercício, canetas e papel extra se precisar em um lugar silencioso, onde você possa sonhar acordado e sem distração. Comece este e todos os próximos exercícios colocando a data.

Observe o gráfico. Ele representa a linha da sua vida, seu caminho para o sucesso, que como você já deve ter descoberto, nunca é traçado em linha reta. Considerando que o ponto de largada é o momento em que você tomou as rédeas da sua vida, e a linha de chegada é a vida dos seus sonhos, marque com um X em que ponto do caminho você está hoje.

Agora comece a escrever tudo o que está em sua mente: O que te traz a este processo? Que questões lhe preocupam neste momento? O que lhe alegra? O que lhe aflige? Do que você se orgulha? O que você gostaria de mudar em você mesmo? O que você conquistou até o momento? O que você quer conquistar? O que você traz na sua bagagem que lhe ajudará a conquistar seus objetivos? No gráfico você tem palavras chave que lhe ajudarão a organizar seus pensamentos.



Tome todo o tempo que precisar. Você também pode desenhar fatos e coisas que sejam representativos para você. Quando terminar, pegue o gráfico como o faria um espectador da sua própria vida.

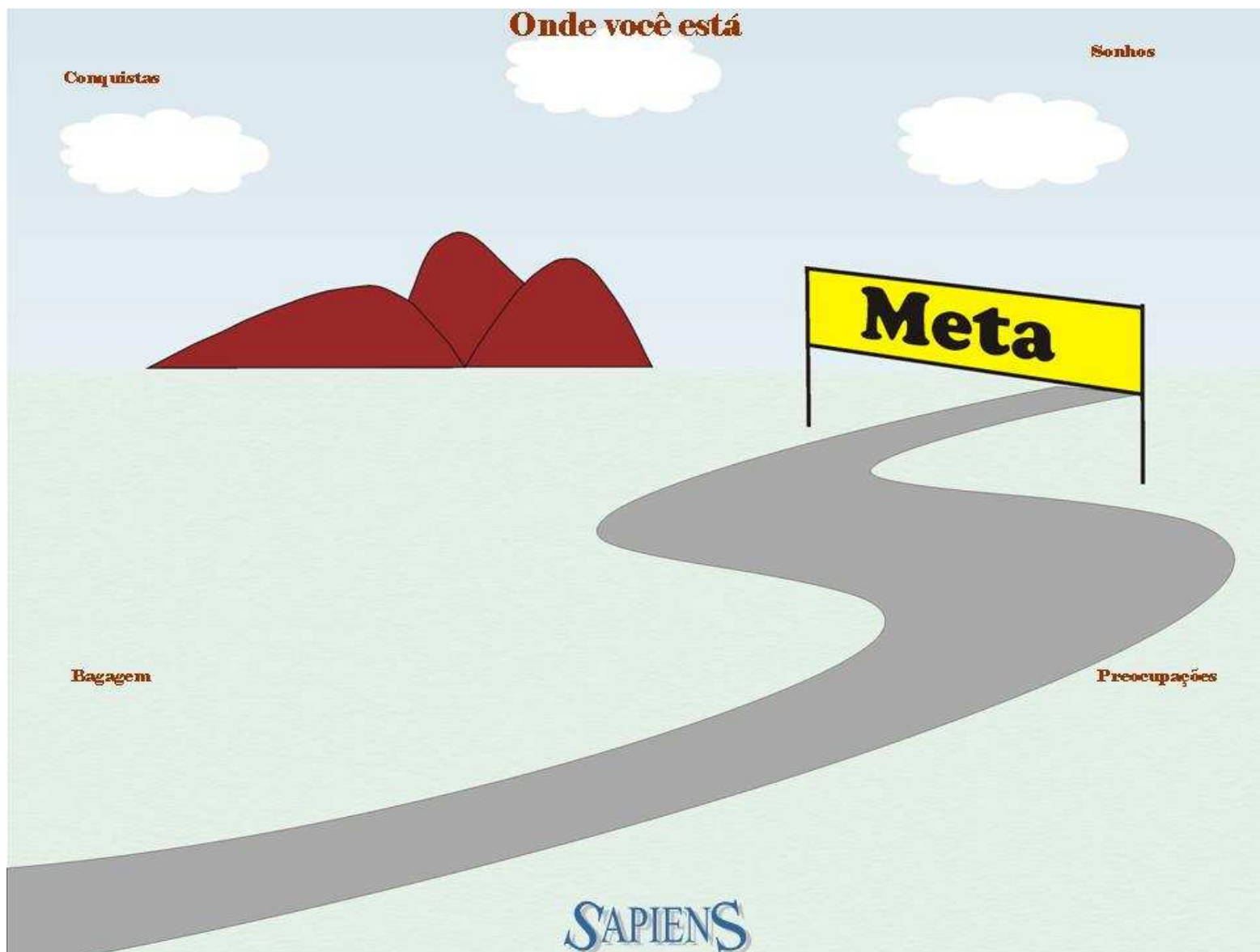
Veja tudo pelo que você já passou. Veja tudo o que você já superou, tudo o que conquistou. Muitos problemas pareciam insuperáveis, não foi? Mas você conseguiu e é capaz de conseguir muito mais do que você imagina.

Analise agora seus problemas e/ou preocupações. Eles são realmente tão graves? Com certeza você já passou por situações piores e saiu delas mais fortalecido. Veja-os como apenas mais uma curva no seu caminho para o sucesso. Toda essa bagagem, que você vem juntando nesta caminhada, lhe ajudará a transformar cada obstáculo num degrau para seu sucesso.

Agora, depois de analisar sua trajetória, avalie se o X que você marcou no início do exercício realmente representa o ponto em que você se encontra atualmente. Para concluir o exercício desenhe-se você mesmo no ponto, do seu caminho para o sucesso, em que você se encontra neste momento.

“Quando um homem não sabe a que porto se dirige, nenhum vento lhe é favorável. Não há ventos favoráveis para os que não sabem para onde vão”.

Sêneca



Transformando obstáculos em degraus para o sucesso!