



# Coaching News



## Notícias:

É na crise que a gente se estabelece 1

Coaching de equipe e liderança em academia para mulheres 1

Deixar para trás as armadilhas e voar livre para uma vida melhor 2

Coaching e Perguntas Frequentes 2

Próxima edição:  
Consultor Coach: o híbrido que faltava no ambiente corporativo

## *É na crise que a gente se estabelece*

*Adriana Lombardo*

Na última edição do programa Momento do Administrador, apresentado na rede Record, no dia 27 de dezembro de 2008, a Presidente do Conselho Regional de Administração—Maria do Rosário expôs que é na “crise que a gente se estabelece”. Os administradores que trabalham suas competências de gestão sabem que as crises podem ocorrer, mas preparam-se antecipadamente para elas, realizam planejamentos calculando as adversidades possíveis ou efeitos externos, assim nos momentos desfavoráveis, eles têm reserva de caixa, um plano de contingência e análise prévia de riscos em seus negócios.

É hora de rever suas práticas de economia e fazer mais com menos. Alguns profissionais ainda acreditam que sair tarde do trabalho dá *status*. Na verdade ser produtivo durante a jornada é muito mais eficiente, já que desta forma é reduzido o consumo energético dos computadores e lâmpadas que se mantém ligados após horário padrão de funcionamento. Reuniões precisam ser melhor planejadas, mais focadas e curtas para que as pessoas tenham tempo para criar, definir estratégias e executar suas ações. A boa qualidade de vida também eleva a produtividade, o alto astral e as boas energias

para que o trabalho flua melhor.

Executivos visionários já começaram a reavaliar padrões de comportamento e atuar em medidas para redução do consumo e de investimentos que não geram retorno pessoal ou para seus negócios.

A crise pode atuar como força propulsora para busca de práticas mais eficientes e efetivas para tornar nossa vida pessoal e da organização mais sustentável. Desta forma, como Rosário informou, teremos oportunidade para nos estabelecer e prosperar.

## *Coaching de equipe e liderança em academia para mulheres*

*Adriana Lombardo*

*Juliana Brescianini - franqueada das unidades Asa Norte e Sudoeste da Contours Academia para Mulheres despertou cedo para a necessidade de desenvolver seu grupo de colaboradoras e desde o ano passado tem investido em coaching individual e de equipe.*

Em apenas um mês, já foram apresentados resultados pelas profissionais que participaram do processo:

- *Elevação do senso de responsabilidade;*
- *Crescimento da afetividade entre as pessoas;*
- *Desenvolvimento do*

*olhar crítico para si mesmo em busca das oportunidades de melhoria;*

- *Auto-valorização diante do conhecimentos de pontos fortes;*
- *Quebra das barreiras de comunicação;*
- *Melhoria na saúde;*
- *Redução de ansiedade;*
- *Maior harmonia interior e capacidade de escuta;*
- *Foco na carreira e busca do equilíbrio entre todas as áreas de desenvolvimento profissional;*

- *Administração do tempo;*
- *Identificação entre valores pessoais e organizacionais.*

Juliana já escolheu a próxima participante do coaching na empresa: ela mesma, que pretende investir em desenvolver ainda mais suas próprias competências de liderança.

## Deixar para trás as armadilhas e voar livre para uma vida melhor

Adriana Lombardo

O que pode acontecer se você deixar para trás seu medo de falhar, de não ser bom o bastante, de não estar sempre certo???

As armadilhas emocionais estão relacionadas às crenças limitadoras, verdades absolutas, sentimentos mal resolvidos e medos internos.

A arma contra a armadilha que nos aprisiona é o desapego. Abandonar tabus, acreditar que uma vida nova pode ser melhor... Acreditar que ainda há muito de bom para se viver.

Assim como o FENG SHUI sugere a limpeza da casa para o ano novo, você pode se libertar das pessoas que

te fazem mal, dos sentimentos negativos que trazem doença e respirar a saúde, a libertação, as relações amorosas e honestas. Gerar o perdão interior pelo que você não conseguiu ainda conquistar e celebrar seus avanços, as pessoas que estão ao seu lado mesmo quando você não se sente tão forte.

Ano novo...é para inovar...para conhecer um local diferente, para fazer amigos, para fazer fluir entre os presentes uma afetividade maior e criar no ambiente doméstico e profissional mais harmonia, mais leveza... porque tudo que estava carregado de sofrimento,

dor, angústias passadas foi aniquilado com a vontade de prosperar e enriquecer a si mesmo com sentimentos de amor e paz.

Assim como aprendi em Montreal—Life is great! A vida é maravilhosa e está à disposição para quem quiser aproveitar.



*O desapego gera paz interior*

Vem aí  
Cursos para eventos especiais:

### DIA DAS MULHERES

Heroínas: como equilibrar vida pessoal e profissional

### SUGESTÃO DE PÁScoa

Liderança Transformacional

Programas sob medida para necessidades corporativas

Exclusividade  
*in company*

## Coaching e Perguntas Frequentes



Adriana Lombardo

[coaching@adrianalombardo.com](mailto:coaching@adrianalombardo.com)

Fone: 61-3274-7769

Celular: 61-8128-2804

[Http://www.adrianalombardo.com](http://www.adrianalombardo.com)

[Http://blog.adrianalombardo.com](http://blog.adrianalombardo.com)

Coaching é uma abordagem ainda pouco popularizada no Brasil tanto nas instituições públicas como privadas. Vários executivos ainda não sabem como utilizá-la a favor da expansão dos seus negócios e de sua própria gestão profissional.

Alguns relacionam coaching à atividade de técnico de futebol, mas o coaching, como aprendi recentemente com Angela Iemmi, empresária húngara do ramo de aquicultura, a palavra descende de seu país de origem. Kócs é uma pequena cidade na Hungria onde no século XV construíam-se carruagens especiais para transporte de pessoas e correspondência. Só em torno de 1532 é que a palavra coach surgiu na literatura popular inglesa e designava carruagem ou tutor particular.

Visto que o coach (facilitador) é aquele que inspira, encoraja e transporta o coachee (cliente) à concretização de suas metas, existe um arsenal de alternativas de implementação de programas de coaching nas organizações para alavancar competências de liderança, elevar melhoria nas relações interpessoais, racionalizar processos de trabalho e modernizar a administração pública.

Para trazer novidades e mais informação para executivos e pessoas interessadas em se desenvolver, o blog Adriana Lombardo acrescentou entre suas páginas de acesso mais conteúdo, com respostas às perguntas frequentes sobre esta palavra que tem ganhado cada vez mais espaço no meio corporativo.

<http://blog.adrianalombardo.com>