



# Coaching News

Edição N°. 01- Especial de Natal e Ano Novo - Dezembro de 2008

## Natal — período para celebrar as conquistas

**adriana lombardo**  
consultoria, treinamento e coaching

### Notícias:

Natal — período para celebrar as conquistas 1

Entre o ano com o pé direito. Use metas SMART! 1

Adriana Lombardo — entre mais de 1500 participantes, a única coach a representar o Centro-Oeste em Montreal 2

Próxima edição: Deixar para trás as armadilhas e voar livre para uma vida melhor

Quanto tempo você dedicou a si mesmo em 2008?

O Natal nos convida a mudarmos aquelas atitudes arraigadas que nos incomodam, nos atrapalham e nos impedem de atingir os resultados esperados, seja nos relacionamentos interpessoais, como em nossas metas profissionais.

Na correria do dia-a-dia, a preocupação com a família, o empenho no trabalho, a dedicação à carreira faz com que nossa vida torne-se um incessante apagar de incêndio, mas almejamos mais do que isso.

O *coaching* sugere olhar para si mesmo a fim de

buscar a verdadeira transformação. O autoconhecimento revela nossos pontos fortes e fracos, o que nos possibilita utilizá-los a favor do nosso desenvolvimento.

De toda forma a reflexão pouco adianta se não houver uma mudança de atitude.

Ainda há tempo!

Vamos fazer nossa faxina interna: descartar as emoções que nos fazem mal e substituí-las por sentimentos positivos, verdadeiros e construtivos, valorizando, assim, tudo aquilo que é importante na nossa vida!



Adriana Lombardo e Daniela Bai

**Coaching de Natal**

Aproveite as festas de fim de ano e se coloque no topo!

Uma proposta estimulante inovadora para as comemorações

51-91282904  
coaching@adrianalombardo.com  
http://www.adrianalombardo.com  
http://blog.adrianalombardo.com

adriana lombardo

## Entre o ano com o pé direito. Use metas SMART!

Adriana Lombardo

Fim de ano aciona um mecanismo cerebral que diz: planos, metas, projetos!!! Para não ficar perdido nas suas comemorações de *Reveillon*:

- Leve no bolso as suas idéias para

2009 e deixe-as fazer parte do seu brinde.

- Defina metas SMART ou esper-tas. Isso significa que na hora de planejar você deve se perguntar

se seu plano é específico, mensurável, aceitável, relevante e tangível no tempo previsto.

Esta metodologia auxilia nos projetos de vida e carreira.

## Coaching News

Fone: 61-3274-7769  
Celular: 61-81282804  
Email:  
coaching@adrianalombardo.com

Visite também:

[www.adrianalombardo.com](http://www.adrianalombardo.com)  
<http://blog.adrianalombardo.com>



Diane Brennan, MBA, MCC, Presidente da ICF e  
Adriana Lombardo, MBA, Membro da ICF na  
Conferência da Federação Internacional de  
Coach (ICF) em Montreal.

### Adriana Lombardo - entre mais de 1500 participantes, a única coach a representar o Centro-Oeste em evento internacional em Montreal

Em tempos de crescente globalização, a atenção de intelectuais e profissionais tem se voltado cada vez mais para o tema da integração transcultural, enfatizando valores importantes como “diversidade, conhecimento e comunidade”. Foi com esta abordagem que representantes de 51 países participaram da Conferência Internacional de Coaching em Montreal, que contou com a contribuição de personalidades tais como Vandana Shiva (Índia), Peter Senge (EUA) e Matthieu Ricard (França). Os temas abordados promoviam reflexão sobre questões atuais como importância de viver valores, o impacto das nossas ações no meio ambiente e atitudes positivas em prol da felicidade.

Propostas foram lançadas para que organizações observem que as empresas bem sucedidas enxergam a si

mesmas como uma comunidade viva e não como uma máquina de ganhar dinheiro.

“Houve um momento de muita emoção na abertura da conferência quando a bandeira dos países representados por algum coach foi apresentada. Senti muita euforia ao reconhecer nossa bandeira do Brasil, ser aplaudida por tantas pessoas e descobrir do outro lado da platéia outros longos braços acenando de alegria por estar ali”.

*Adriana Lombardo*

Para maiores informações, acesse o site oficial da ICF: [www.coachfederation.org](http://www.coachfederation.org)



Angela Moretti (EUA), Adriana Lombardo (Brasil) e Michael Miletti (Canadá)

  
Adriana Lombardo