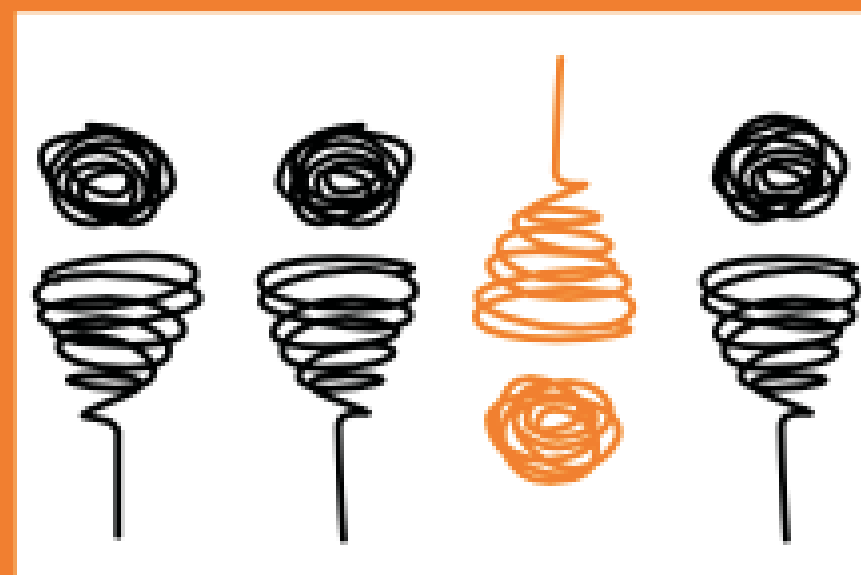
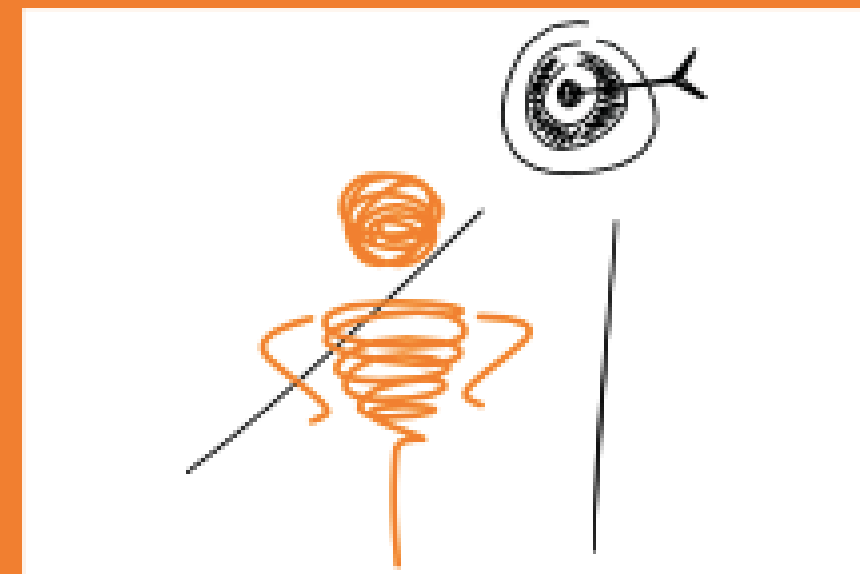
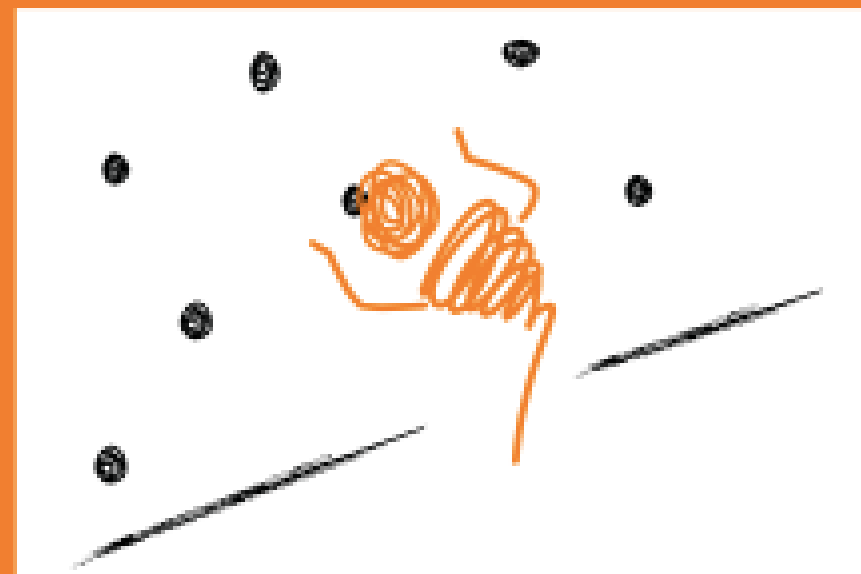


certificação internacional

# COACHING

manual



# ÍNDICE AULA 1

- I TU JÁ ÉS COACH
- II ROSA 1.0
- III OS 4 R'S DO COACHING

## FICHA TÉCNICA

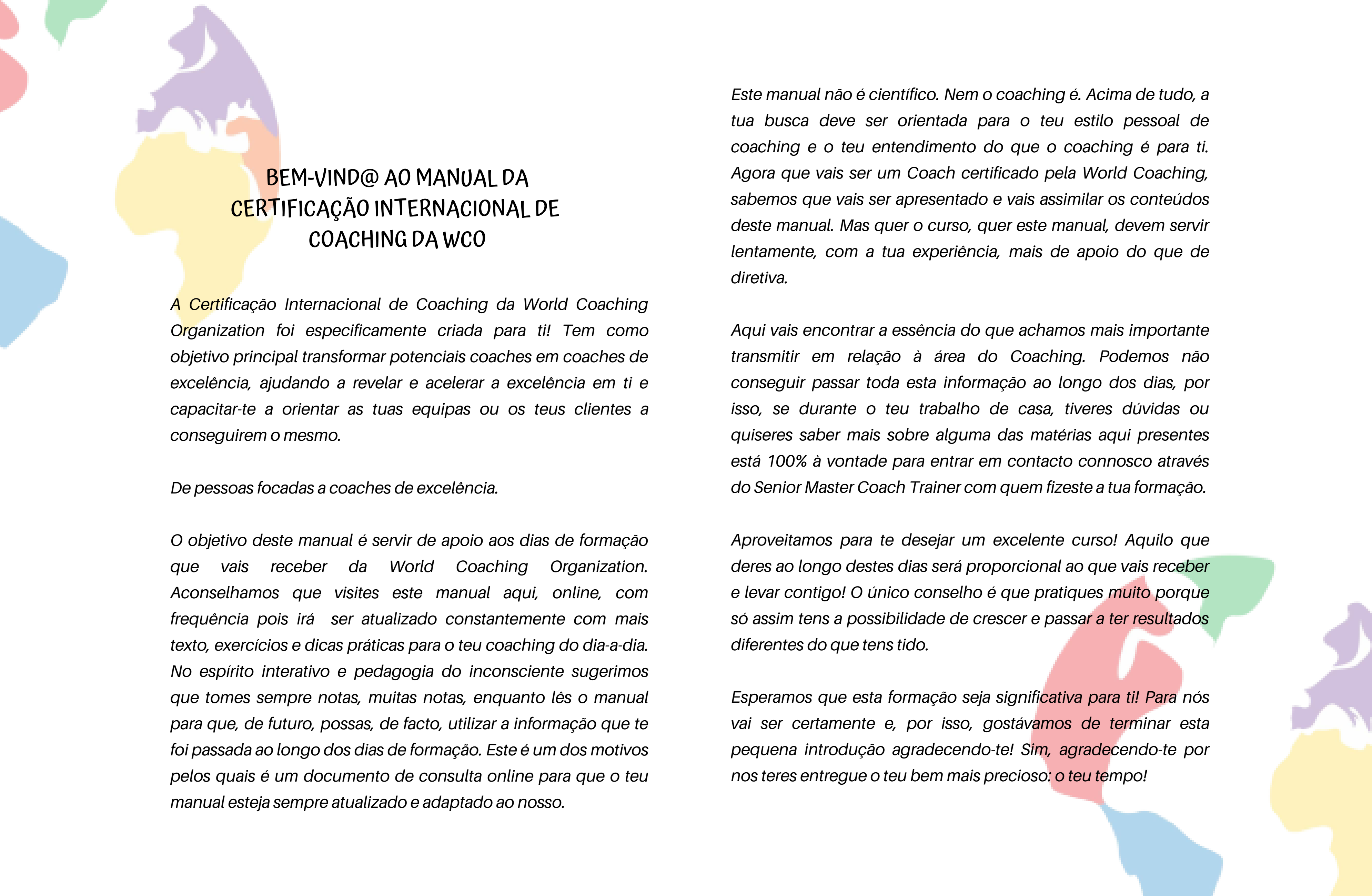
### Propriedade intelectual

Daniel Sá Nogueira e Marta Ferreira  
[danielsanogueira.com](http://danielsanogueira.com)



© TODO o conteúdo deste manual tem direitos de autor. Todos os direitos reservados. Nenhuma parte deste manual pode ser usada, reproduzida ou transmitida de alguma maneira sem a prévia autorização de Daniel Sá Nogueira ou World Coaching Organization.

Última atualização em Janeiro de 2021

A stylized world map with continents in various colors: North America in purple, South America in yellow, Africa in orange, Europe in light blue, and Asia in light green. The map is positioned in the upper left and lower right corners of the page.

## BEM-VIND@ AO MANUAL DA CERTIFICAÇÃO INTERNACIONAL DE COACHING DA WCO

*A Certificação Internacional de Coaching da World Coaching Organization foi especificamente criada para ti! Tem como objetivo principal transformar potenciais coaches em coaches de excelência, ajudando a revelar e acelerar a excelência em ti e capacitar-te a orientar as tuas equipas ou os teus clientes a conseguirem o mesmo.*

*De pessoas focadas a coaches de excelência.*

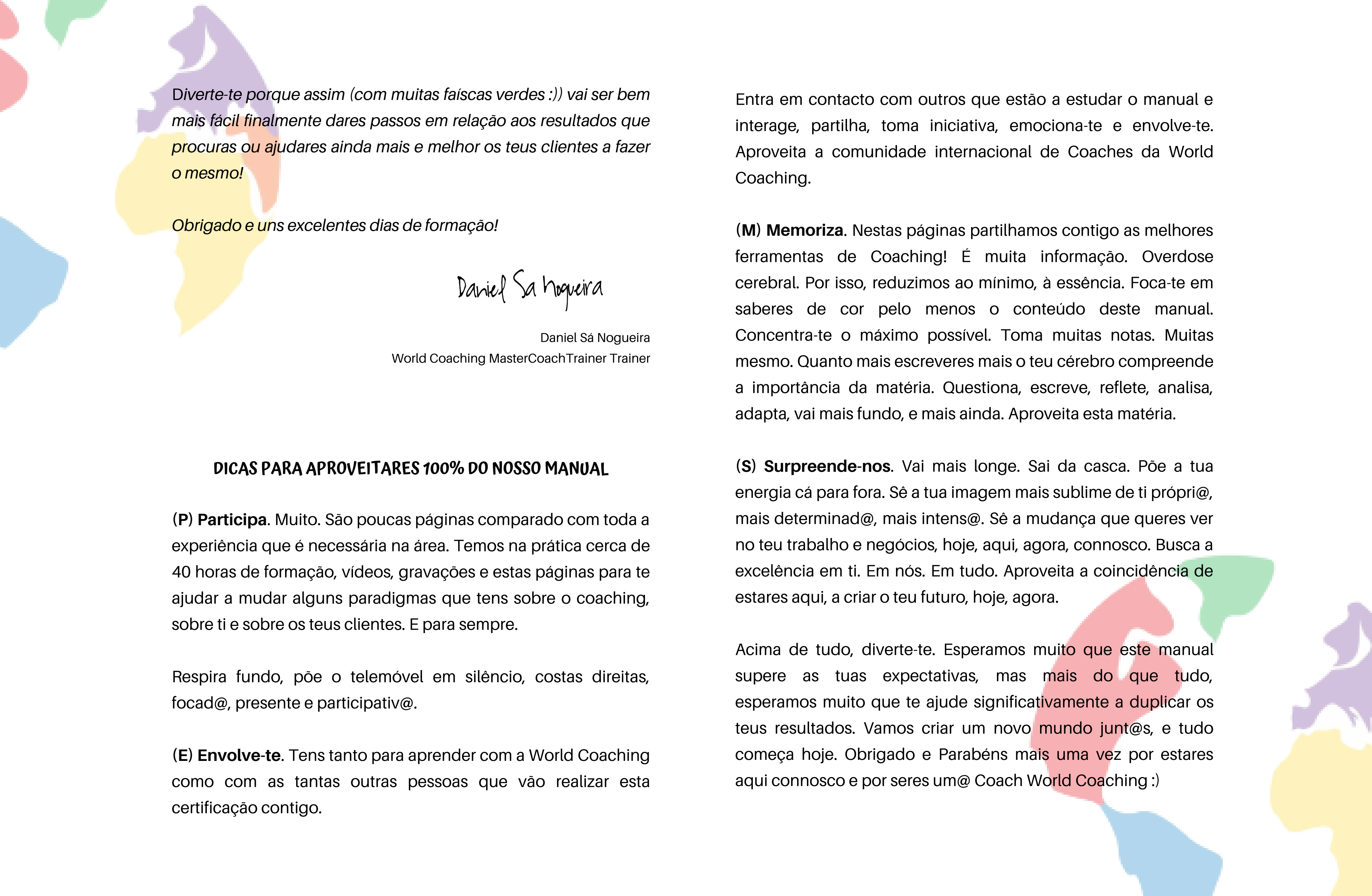
*O objetivo deste manual é servir de apoio aos dias de formação que vais receber da World Coaching Organization. Aconselhamos que visites este manual aqui, online, com frequência pois irá ser atualizado constantemente com mais texto, exercícios e dicas práticas para o teu coaching do dia-a-dia. No espírito interativo e pedagogia do inconsciente sugerimos que tomes sempre notas, muitas notas, enquanto lês o manual para que, de futuro, possas, de facto, utilizar a informação que te foi passada ao longo dos dias de formação. Este é um dos motivos pelos quais é um documento de consulta online para que o teu manual esteja sempre atualizado e adaptado ao nosso.*

*Este manual não é científico. Nem o coaching é. Acima de tudo, a tua busca deve ser orientada para o teu estilo pessoal de coaching e o teu entendimento do que o coaching é para ti. Agora que vais ser um Coach certificado pela World Coaching, sabemos que vais ser apresentado e vais assimilar os conteúdos deste manual. Mas quer o curso, quer este manual, devem servir lentamente, com a tua experiência, mais de apoio do que de diretiva.*

*Aqui vais encontrar a essência do que achamos mais importante transmitir em relação à área do Coaching. Podemos não conseguir passar toda esta informação ao longo dos dias, por isso, se durante o teu trabalho de casa, tiveres dúvidas ou quiseres saber mais sobre alguma das matérias aqui presentes está 100% à vontade para entrar em contacto connosco através do Senior Master Coach Trainer com quem fizeste a tua formação.*

*Aproveitamos para te desejar um excelente curso! Aquilo que deres ao longo destes dias será proporcional ao que vais receber e levar contigo! O único conselho é que pratiques muito porque só assim tens a possibilidade de crescer e passar a ter resultados diferentes do que tens tido.*

*Esperamos que esta formação seja significativa para ti! Para nós vai ser certamente e, por isso, gostávamos de terminar esta pequena introdução agradecendo-te! Sim, agradecendo-te por nos teres entregue o teu bem mais precioso: o teu tempo!*



*Diverte-te porque assim (com muitas faíscas verdes :)) vai ser bem mais fácil finalmente dares passos em relação aos resultados que procuras ou ajudares ainda mais e melhor os teus clientes a fazer o mesmo!*

*Obrigado e uns excelentes dias de formação!*

*Daniel Sá Nogueira*

Daniel Sá Nogueira  
World Coaching MasterCoachTrainer Trainer

### **DICAS PARA APROVEITARES 100% DO NOSSO MANUAL**

**(P) Participa.** Muito. São poucas páginas comparado com toda a experiência que é necessária na área. Temos na prática cerca de 40 horas de formação, vídeos, gravações e estas páginas para te ajudar a mudar alguns paradigmas que tens sobre o coaching, sobre ti e sobre os teus clientes. E para sempre.

Respira fundo, põe o telemóvel em silêncio, costas direitas, focad@, presente e participativ@.

**(E) Envolve-te.** Tens tanto para aprender com a World Coaching como com as tantas outras pessoas que vão realizar esta certificação contigo.

Entra em contacto com outros que estão a estudar o manual e interage, partilha, toma iniciativa, emociona-te e envolve-te. Aproveita a comunidade internacional de Coaches da World Coaching.

**(M) Memoriza.** Nestas páginas partilhamos contigo as melhores ferramentas de Coaching! É muita informação. Overdose cerebral. Por isso, reduzimos ao mínimo, à essência. Foca-te em saberes de cor pelo menos o conteúdo deste manual. Concentra-te o máximo possível. Toma muitas notas. Muitas mesmo. Quanto mais escreveres mais o teu cérebro compreende a importância da matéria. Questiona, escreve, reflete, analisa, adapta, vai mais fundo, e mais ainda. Aproveita esta matéria.

**(S) Surpreende-nos.** Vai mais longe. Sai da casca. Põe a tua energia cá para fora. Sê a tua imagem mais sublime de ti própri@, mais determinad@, mais intens@. Sê a mudança que queres ver no teu trabalho e negócios, hoje, aqui, agora, connosco. Busca a excelência em ti. Em nós. Em tudo. Aproveita a coincidência de estares aqui, a criar o teu futuro, hoje, agora.

Acima de tudo, diverte-te. Esperamos muito que este manual supere as tuas expectativas, mas mais do que tudo, esperamos muito que te ajude significativamente a duplicar os teus resultados. Vamos criar um novo mundo junt@s, e tudo começa hoje. Obrigado e Parabéns mais uma vez por estares aqui connosco e por seres um@ Coach World Coaching :)

A stylized world map with continents in various colors: North America (red), South America (blue), Africa (yellow), Europe (purple), and Asia (green).

## I TU JÁ ÉS COACH

Todo o ser humano é um Coach nato, mesmo sem saber.

Todos nós já ajudámos alguém, durante a nossa vida, a resolver um problema.

Todos nós já demos uma palavra de incentivo.

Todos nós já tornámos a vida de alguém mais fácil.

Todos nós já nos sentámos com alguém e ouvimos os seus desabaços.

Todos nós já desafiámos alguém a ir mais longe.

Todos nós já dissemos algo que mudou a vida de alguém, mesmo sem o sabermos.

Todos nós já deixámos alguém a pensar com o que dissemos ou fizemos.

Ou seja, todos nós já ajudámos alguém a ir um pouco mais longe e a ser mais feliz, isso é Coaching.

O Coach ajuda um ser humano com as perguntas mais fundamentais da vida.

Sim, com perguntas!

Um Coach é tanto melhor, quanto melhor for a qualidade das suas perguntas.

- *Quais são os teus sonhos?*
- *Qual o teu potencial?*
- *O que já fizeste de espetacular?*
- *O que te faz sentir feliz?*
- *O que aprendeste com as tuas vitórias?*
- *Em que acreditas?*
- *Quem és e quem podes ser?*
- ...



### III ROSA 1.0

**ROSA 1.0** consiste em, durante uma sessão ou conversa informal, passar por cada letra da ROSA sem aprofundar nenhuma delas.

Inicia-se, ao ajudar a outra pessoa a perceber a **Realidade** (*O que se passa?*) da sua situação e a compreender qual o problema ou desafio existente.

Seguidamente, fala-se nos **Objetivos** (*O que quer?*), percebendo aqui o que a pessoa pretende e aspira.

Após a reflexão sobre esse objetivo encoraja-se a pessoa a encontrar **Soluções** (*Como pode chegar lá?*).

E, por fim, porque o Coach acredita que os resultados vêm da **Ação**, é definido um TPC (*Dessas ideias, o que pode fazer já na próxima semana?*), alinhado com a melhor solução encontrada.

A **ROSA 1.0** é mais usada em Coaching informal, com amigos e conhecidos e num Coaching mais situacional, rápido e focado na ação, onde o cliente já sabe o que pretende e, também, nas situações onde não há necessidade de ir mais fundo na compreensão das emoções, crenças ou valores dos clientes.

#### EXEMPLOS DE PERGUNTAS: LETRA R

- Que razão te levou a procurar-me?
- Como te posso ajudar?
- Quão feliz/satisfeit@ te sentes?
- Como te sentes em relação a isso?
- Qual o caminho que seguiste até agora?
- O que corre melhor na tua vida?
- O que pode e deve ser melhorado?
- Numa escala de 0 a 10, quão satisfeit@ estás nessa área?
- Qual é o teu maior desafio?
- Como estão as outras áreas da tua vida?
- Então e mais? Fala-me mais sobre isso.

A pergunta base da Realidade é: *O que se passa?*

### EXEMPLOS DE PERGUNTAS: LETRA O

- Onde queres chegar daqui a um ano?
- Qual o teu maior sonho?
- Onde gostavas de chegar?
- Qual é a imagem mais fantástica dessa situação?
- De 0 a 10 qual a importância desse objetivo?
- Consegues visualizar esse objetivo?
- Descreve-me em pormenor como será.
- Se tivesses uma varinha mágica como gostarias que as coisas estivessem...?

*A pergunta base dos Objetivos é: O que queres?*

### EXEMPLOS DE PERGUNTAS: LETRAS

- O que podes fazer?
- O que já estás a fazer para solucionar esta situação?
- Qual pensas ser o melhor caminho para atingires os objetivos?
- Conheces alguém que te possa ajudar?
- Que outras coisas poderás fazer que nunca imaginaste fazer?
- Vamos enumerar uma série de passos possíveis.

- Consegues-me dar 10 ideias?
- E mais 10?
- Se eu estivesse na tua situação o que me aconselhas?
- Se tivesses todo o dinheiro do mundo o que farias?
- Quem é a pessoa que te poderia ajudar a resolver esta situação?

*A pergunta base das Soluções é: Como podes chegar lá?  
Muito bem! E que mais?*

### EXEMPLOS DE PERGUNTAS: LETRA A

O que vais fazer esta semana?

Qual é a coisa que consegues fazer sem grande dificuldade?

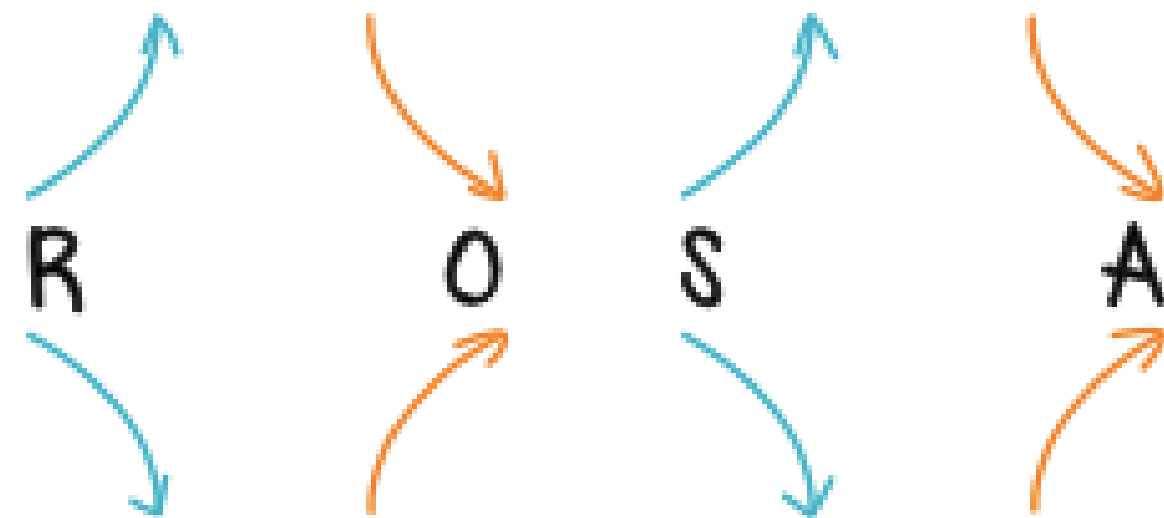
Destas soluções qual consegues fazer hoje?

Qual é o próximo pequeno passo a tomar?

*A pergunta base da Ação é: O que vais fazer? Com quem?  
Quando?*

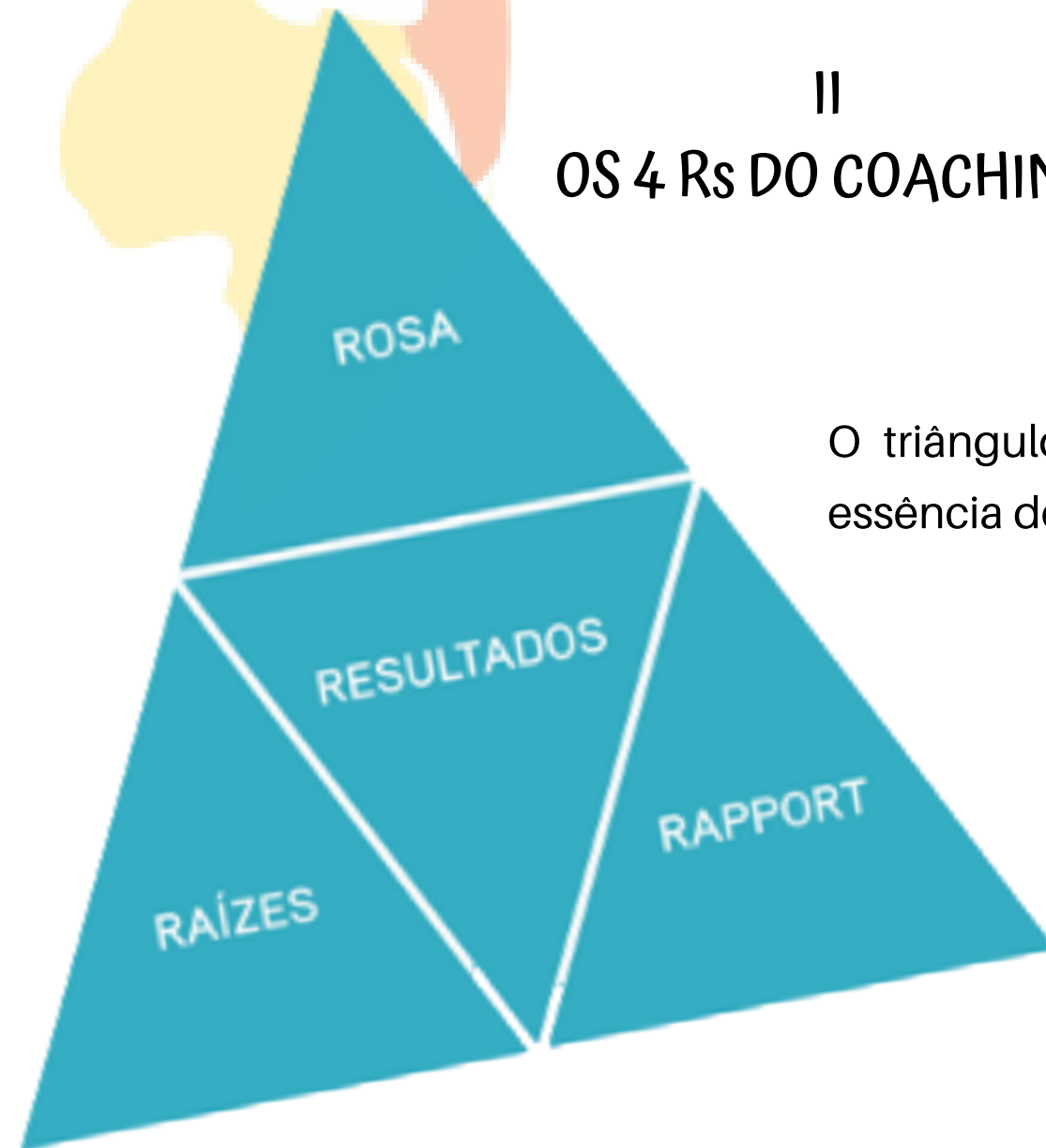
Numa sessão, as letras R e S têm uma função divergente, para que se consiga abrir o leque de informações ao máximo. Queres o máximo de informação e soluções possíveis.

No entanto, a fase de O e do A já é totalmente convergente, especificando ao máximo o que se vai fazer, tal como se vê no diagrama seguinte. Para que consigas ajudar o cliente a manter-se focado num objetivo concreto e nas ações que definir.





## II OS 4 Rs DO COACHING



O triângulo dos 4 R's traduz a essência do Coaching.

Para a World Coaching, se te tornares um@ perit@ nestes 4 R's és um@ Coach! Esta é a tua base! O resto serão estrelinhas que, a longo prazo, vais aprender a dominar. O teu primeiro foco: seres extraordinariamente boa/bom em cada um destes R's!

Aqui fica uma breve descrição de cada item:

**ROSA** - É o método do Coach. É a ferramenta base que irás usar durante as tuas sessões. O teu guia eterno, que com o tempo fará parte do teu ADN. Um Coach é aquele que fala em ROSA, pensa em ROSA, educa em ROSA e ajuda em ROSA.

**RAÍZES** - O Coach só pode ser tão profundo com o cliente quanto o é consigo próprio. Assim terás de aprofundar e conhecer bem as tuas raízes. *O que é realmente importante para ti? Como está a tua autoconfiança e relação contigo próprio?* Um Coach tem autoconhecimento sobre os seus valores, crenças, sobre o seu nível de confiança e sobre os seus limites. No ideal, ninguém deveria surpreender-te dizendo algo sobre ti que tu não sabes sobre ti mesm@!

**RAPPORT** - Capacidade de fazeres com que alguém confie em ti em poucos minutos. Como Coach, deves ser capaz de te adaptar a diferentes tipos de pessoas e criar facilmente e rapidamente empatia e confiança com qualquer um@ del@s.

**RESULTADOS** - Se não há resultados não há Coaching. O Coaching está virado para a ação, ou seja, para a obtenção de resultados. Ao mesmo tempo sabe medir os resultados, sejam estes objetivos ou subjetivos. Esta é a grande diferença entre coaching e outras práticas, como aprofundaremos mais à frente, neste manual e no curso.

O domínio destas quatro dimensões fará de ti um@ fantástic@ Coach! Alguém que está bem ENRAIZAD@; alguém que consegue em poucos minutos criar RAPPORT, alguém que domina a ROSA e a estrutura de uma sessão é alguém que é capaz de entregar RESULTADOS ao cliente. E é para isso que os clientes procuram o coaching. Para terem resultados.