



**INSTITUTO BRASILEIRO DE COACHING
FACULDADE MONTEIRO LOBATO**

**PÓS-GRADUAÇÃO EM
GESTÃO DE PESSOAS COM COACHING**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DE CURSO (TCC)

MODALIDADE: ARTIGO CIENTÍFICO

DISCENTE: WENDELL DA SILVA ARÁUJO

2017

**PLANEJANDO UMA NOVA JORNADA:
AS CONTRIBUIÇÕES DO COACHING E DA PNL PARA A CONSTRUÇÃO E O
SUCESSO DE UM PROJETO DE VIDA.***

WENDELL DA SILVA ARAÚJO**

RESUMO

Todas as pessoas buscam a felicidade e a realização na vida. O que faz cada pessoa ser feliz é diferente. Mas existe um ponto em comum: a satisfação de se alcançar objetivos e sonhos. Para tanto, é importante que esses façam parte de um projeto de vida. Nessa direção, sustentado em procedimentos típicos da pesquisa bibliográfica, o presente artigo discute as potenciais contribuições do Coaching e da Programação Neurolinguística (PNL) para a concepção de um Projeto de Vida, bem como propõe uma metodologia para a sua elaboração e êxito, em que considera o interesse e a determinação em se querer realmente ter propósito de vida e realizá-lo. Descreve as melhores e mais eficientes práticas já adotadas em processos de Coaching e atendimentos em PNL.

Palavras-chave: Coaching. PNL. Projeto de Vida.

*Artigo elaborado como Trabalho de Conclusão de Curso (TCC) da Pós-graduação em Gestão de Pessoas com Coaching.

**Bacharel em Administração, Licenciado em Química, Profissional Certificado em Coaching, Auditor Líder IRCA, Treinador e Palestrante. Correio eletrônico: coach@wendellaraujo.com.

1 INTRODUÇÃO

Com o objetivo principal de investigar as possíveis contribuições do Coaching e da Programação Neurolinguística para a definição e elaboração de um Projeto de Vida, este artigo apresenta conceitos, metodologias e ferramentas para o entendimento do processo de definição e alcance de objetivos e sonhos, além de propor uma nova metodologia para aumentar a sua efetividade. Através da melhor definição dos objetivos e melhor desenvolvimento de estratégias de como alcançá-los e da modelagem do como fazer algo que não se está condicionado a fazer.

O Coaching e a PNL (Programação Neurolinguística) são atualmente duas das ferramentas e metodologias que mais tem apresentado excelentes resultados quando aplicados à definição de objetivos, planejamento e alcance de metas. Com isso, o propósito deste artigo é investigar as potenciais contribuições do Coaching e da PNL para a concepção e construção de um Projeto de Vida.

Este artigo foi motivado pela vontade do autor em querer deixar um legado e ajudar as pessoas. Parte de muitas experiências de atendimento, palestras, oficinas e treinamentos sempre envolvendo pessoas desejosas por mudanças em suas vidas. Não tem a pretensão de ser a única referência e nem a mais completa no tema que aborda. Entretanto, descreve as melhores e mais eficientes práticas já adotadas em processos de Coaching e atendimentos em PNL com Professores, Psicólogos, Terapeutas, Executivos, Gestores, Advogados, Acadêmicos, Pais, Jovens e Amigos.

2 DESENVOLVIMENTO

2.1 Apresentação

Todas as pessoas buscam, de alguma forma, a felicidade e a realização na vida. Ser feliz parece ser o principal objetivo de vida da grande maioria das pessoas com quem convivemos no trabalho, na escola, nos meios sociais e também na família. Isto é verificado quando se faz a simples e poderosa pergunta: Qual o objetivo da vida?

Mas o que faz uma pessoa feliz? Já para esta outra pergunta encontramos uma grande variedade de respostas. O que faz uma pessoa feliz não é o mesmo que faz uma outra pessoa também feliz. Então as pessoas querem ser felizes, mas cada uma a seu modo. Enquanto para uns a felicidade é ter saúde, para outros a felicidade é ter um bom carro, uma boa casa e uma boa família. Ainda para outros, ser feliz é ter paz interior, equilíbrio emocional e ajudar as pessoas. Ou seja, provavelmente teríamos mil respostas diferentes se perguntássemos o que faz uma pessoa feliz a mil pessoas.

Entretanto, parece óbvio que todos podem ter um ponto em comum quanto ao modo de ser feliz: A satisfação. Todos podem ter objetivos, sonhos e realizações diferentes para se sentirem felizes. A satisfação desses objetivos, sonhos e realizações pode trazer este sentimento de felicidade. Assim, poderíamos fazer uma terceira pergunta: Como chegar à satisfação dos objetivos, sonhos e realizações? Dentre os vários tipos de respostas que podemos encontrar normalmente para esta questão, todos estariam, necessariamente, envolvendo ações ou atitudes que devem ser tomadas para que se chegue à esperada satisfação do que se quer.

Chegamos então ao ponto onde divide opiniões. Para se chegar onde queremos temos que agir, e a forma de agir pode ser com ou sem um plano, com ou sem uma estratégia, com ou sem um projeto. Contudo, um projeto de vida pode trazer vários benefícios. Dentre eles, a possibilidade de as pessoas se motivarem a alcançar seus objetivos por terem mais claras as metas e as estratégias para tal. Essa motivação pode ainda dá força e coragem de enfrentar os problemas e as dificuldades para as realizações e ajudar as pessoas a serem mais resilientes, ou seja, a viverem melhor.

2.2 Fundamentação teórica

Por experiências do próprio autor em atendimentos, palestras, cursos e treinamentos de Coaching e de PNL, motiva a investigação da contribuição destas duas linhas de estudo do comportamento e do desenvolvimento humano na eficácia da construção de um Projeto de Vida. Com isso, fundamentamos primeiramente a explicação dos termos, seu uso e suas aplicações.

2.2.1 Coaching

Coaching é um processo e metodologia, que integra o conhecimento de várias áreas como Psicologia, Filosofia, Sociologia e Administração; com a função de ajudar a pessoa (o cliente), também chamado de coachee, a alcançar determinada meta ou objetivo (realizar um sonho, resolver um problema ou melhorar um comportamento), utilizando-se apenas de recursos próprios e internos do cliente como: vontade, perseverança, confiança, segurança, motivação, determinação etc. Este processo é definido e acertado entre o profissional de coaching, o coach, e seu cliente. O Coach, com formação profissional específica, encoraja e motiva o cliente a alcançar os objetivos definidos em comum acordo através da melhoria de suas capacidades e competências pessoais, como: comunicação, flexibilidade, liderança, relacionamento interpessoal etc. “Para a International Coach Federation (ICF), o coaching consiste em trabalhar junto com os clientes em um processo criativo e estimulante que lhes sirva de inspiração para maximizar seu potencial pessoal e profissional.” (CHIAVENATO, 2002, p. 46).

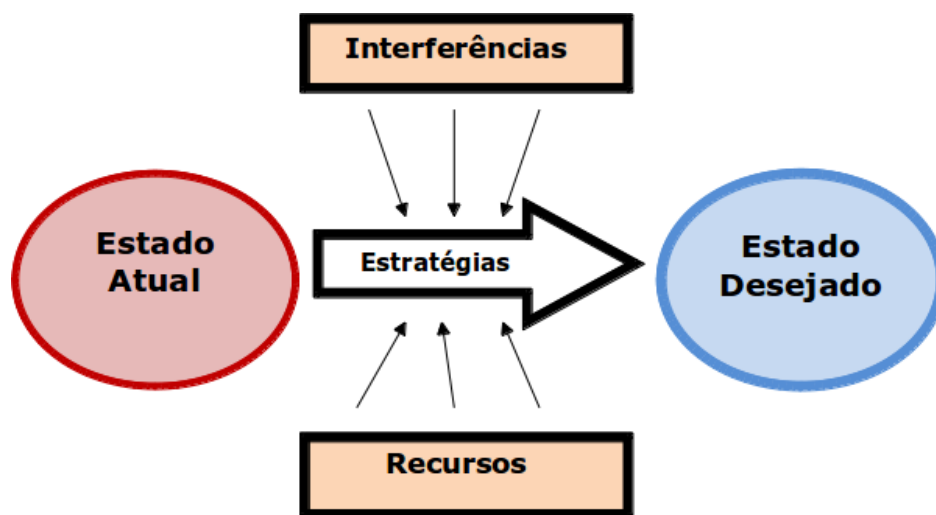
Segundo Chiavenato (2002), o coaching não é um fenômeno recente. Sócrates, há mais de 2.500 anos, já usava a maiêutica, processo pedagógico de ensinar as pessoas a pensar e refletir através de perguntas. Ele queria “dar luz” às ideias. Fazer com que elas surgissem da própria pessoa. Desenvolver o raciocínio. Assim é o coaching: através principalmente de perguntas, fazer surgir na própria pessoa uma nova ideia, ou uma forma diferente de pensar sobre a mesma coisa. Sempre focando no resultado que se deseja alcançar.

O coaching objetiva potencializar o desempenho de uma pessoa, grupo ou organização, incrementando resultados, ampliando o foco e oferecendo novas

alternativas, estabelecendo um compromisso não apenas com o resultado, mas com a pessoa em si. Este processo produz novas competências para o cliente e gera aprendizados duradouros.

O processo do coaching trabalha basicamente um Estado Atual, a realidade, onde o cliente está no presente; e um Estado Desejado, o sonho, o que se quer, onde o cliente quer estar no futuro.

Assim, o modelo básico do processo de coaching pode ser descrito como na Figura a seguir.



Fonte: adaptado de ISERT (2011, p. 2)

O processo de coaching também leva em consideração todas as interferências (como medos, traumas, crenças, bloqueios, limitações) que podem atrapalhar o caminho de o cliente sair do Estado Atual e chegar a um Estado Desejado. E também se aproveita de todos os recursos (como coragem, alegria, confiança, segurança, persistência) para ajudá-lo a chegar a seus objetivos.

2.2.2 PNL

PNL são as iniciais de **P**rogramação **N**euro**L**inguística. Ou do inglês Neuro-linguistic Programing (NLP). É a arte e a ciência da excelência das qualidades

pessoais e da comunicação eficiente. Segundo O'Connor, a PNL é arte porque cada pessoa a utiliza de acordo com um estilo próprio. É ciência porque utiliza métodos e processos para identificar padrões de pensamento e de comportamento das pessoas que são excelentes no que fazem para permitir que qualquer outra pessoa possa fazer o mesmo. Com a PNL podemos entender como fazemos algo muito bem e o que nos impede de fazer algo muito bem.

A PNL surgiu no início da década de 70, na Universidade da Califórnia em Santa Cruz (EUA). A partir de uma pesquisa conjunta de um estudante de Psicologia chamado Richard Bandler e de um professor de Linguística, John Grinder. Bandler e Grinder, à época, estudaram detalhadamente o trabalho de três grandes terapeutas: Fritz Perls, o pai da Gestalt Terapia; Virgínia Satir, especialista mundial em Terapia Familiar e Milton Erickson, um hipnoterapeuta mundialmente conhecido e criou um estilo próprio de atendimento, a Hipnose Ericksoniana. Através deste estudo, desenvolveram uma metodologia de modelagem e de identificação de padrões de comportamento que permitia a qualquer pessoa fazer o que grandes vendedores, excelentes palestrantes, eficientes terapeutas e pessoas de sucesso faziam. “Capaz de proporcionar uma comunicação mais eficaz, uma mudança pessoal, uma aprendizagem mais rápida e, evidentemente, uma melhor maneira de usufruir da vida.” (O'CONNOR, 1995, p. 20).

PNL ou Programação Neurolinguística vem do conjunto de três palavras. A primeira palavra é Programação, que trata da sequência codificada e padronizada de pensamentos e comportamentos que provocam resultados; desejados ou não. Assim, com o conhecimento e a consciência de programas já existentes, podemos explorar suas estruturas e modificá-los.

A Neurologia, segunda palavra, refere-se à maneira como cada pessoa usa sua mente para traduzir a experiência em processos de pensamento, consciente e inconscientemente, abrangendo a fisiologia do corpo. O pensamento afeta o sentimento que influencia a ação. Assim como a ação também influencia no sentimento. Com maior consciência, é possível administrar sua própria neurologia.

A última palavra é a Linguística, que se refere ao uso da linguagem para fazer sentido à experiência, ao comunicar consigo mesmo e com os outros. Os padrões de linguagem expressam quem somos e como pensamos. A linguagem é diretamente ligada à percepção.

Segundo a Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística, a PNL é como um manual de instruções para a mente. Trata-se de uma ferramenta comportamental altamente eficaz, capaz de curar fobias, diminuir ansiedade, reduzir estresse e superar neuroses, permitindo também melhorar as relações com os outros e com você mesmo. Além de superar dificuldades, a PNL permite que você modele pessoas bem-sucedidas para conseguir realizar todos os seus objetivos. “E, uma vez ciente da sua capacidade, você poderá descobrir que é melhor do que pensa em diferentes áreas da sua vida.” (SBPNL, 2016, p. 2).

2.3 Projeto de Vida

As pessoas têm sonhos e desejos. É comum encontrarmos pessoas manifestando opiniões sobre aquilo que querem realizar em suas vidas. No entanto, muitas vezes, parece que o que estamos fazendo em nosso dia-a-dia não está alinhado com esses sonhos. Podendo-se fazer as seguintes indagações: Estamos caminhando na direção errada? Como saber qual a direção certa? Como corrigir a direção?

A melhor forma de responder a estas perguntas é, primeiramente, saber o que quer e onde se quer chegar. Depois, ter um plano ou um projeto em que se possa visualizar o que, como e quando fazer o que precisa ser feito para realizar os sonhos.

Se temos consciência de quem somos e do que queremos, já é o primeiro passo para traçar diretrizes de onde e como eu quero chegar, que caminho percorrer. Essas diretrizes podem ser escritas num Projeto de Vida.

2.3.1 Propósito

O propósito de um Projeto de Vida é ter escrito, num papel, quais os objetivos, metas e estratégias para realização daquilo que se quer para a vida. Com o detalhamento necessário, ter descrito de forma clara os sonhos e desejos, ajuda a prever as ações e os recursos necessários para a sua realização. Portanto, o Projeto de Vida tem por finalidade o registro em papel de um planejamento ordenado, oriundo de reflexões sobre questões como: Quem eu sou? O que eu quero? Onde quero

chegar? Como aproveitar o que sei? O que realmente preciso mudar? Como vou saber quando chegar onde quero?

Em nossa vida não há tempo suficiente para fazermos tudo o que queremos. Assim, temos que fazer escolhas e estabelecer prioridades. Quando escolhemos alguns objetivos, naturalmente abrimos mão de outros. Portanto, faz-se necessário e importante ter um consciente direcionamento para as metas escolhidas.

Um Projeto de Vida serve para visualizar antecipadamente as ações que visam alcançar os objetivos, tornar as ações mais eficazes, executar de forma mais confortável as tarefas necessárias e estabelecer as estratégias e os recursos necessários para conquista dos objetivos.

2.3.2 Desafios

Para a construção de um Projeto de Vida podemos enfrentar alguns desafios. O primeiro desafio é parar a nossa rotina do dia-a-dia corrido para realmente pensar (sem aspas) na vida. Embora pareça óbvio a necessidade de reservar momentos no dia ou na semana para refletir sobre o que está satisfeito ou não na própria vida, pouco ou nunca interrompemos nossa rotina para uma análise mais profunda.

O segundo desafio, outro também muito comum, é saber o que se quer. Sim, parece contraditório, mas é raro, quando falamos em Projeto de Vida, as pessoas responderem o que querem para a sua vida. É natural ouvir as respostas: Eu não quero adoecer, eu não quero ser gorda, eu não quero ter que fazer contas no final do mês, eu não quero ter que lidar com certas pessoas. Todas essas respostas apontam para o que não se quer. Não deixa claro o que se quer, ou seja, escrever na forma positiva do que realmente se quer atrair para a vida, não o contrário.

O terceiro desafio de um Projeto de Vida é escrevê-lo, do começo ao fim, de forma clara, objetiva e focada no que realmente se quer. Diante várias metodologias propostas em oficinas, treinamentos e atendimentos profissionais, ensinando a escrever um Projeto de Vida; geralmente temos dificuldade em fazer o que as metodologias propõem, pelo simples fato de serem coisas que nunca fomos educados a fazer: Parar para pensar.

Estes três desafios já são bem grandes. Mas temos ainda um quarto e maior desafio de todos. Não adianta escrever num papel todo o Projeto de Vida muito bem

claro e detalhado e não colocar em prática as ações descritas e necessárias para que as mudanças ocorram e que os sonhos sejam realizados.

Estas são as quatro maiores dificuldades que as pessoas enfrentam na hora de fazer um Projeto de Vida. E são nestas dificuldades que as metodologias existentes tentam ajudar para que a pessoa possa ter uma orientação com sua própria consciência para viver a sua própria vida, com mais leveza e realizações.

2.3.3 Potencialidades

Um Projeto de Vida retrata uma visão do presente. As circunstâncias atuais em que a pessoa está inserida e sua visão de futuro a partir de um determinado tempo atual. Assim, permite situar o indivíduo em seu tempo e em seu momento de vida. Dando mais liberdade de pensamento e análise de suas escolhas e atitudes. Segundo D'Angelo, "O projeto de vida auxilia na estruturação da identidade que expressa sua abertura ao domínio do futuro, em suas direções essenciais e nas áreas críticas que requerem decisões vitais." (*apud* BOROVIĆC, 2006, p.27).

Ter realização pessoal e profissional, realizar os sonhos e ser feliz. São potenciais resultados ao se construir e executar um plano para a vida. Assim, a importância de se fazer um Projeto de Vida é a mesma de se fazer qualquer planejamento. Ter mais claro e definido o que se quer, saber como alcançar o que se quer e economizar tempo não fazendo ações que não levarão ao que se quer.

2.3.4 Metodologias

Muito pouco se observa sobre metodologias existentes hoje para ajudar as pessoas a fazerem seus Projetos de Vida. O pouco que existe são geralmente oficinas ou *workshops*, ofertados em final ou início de ano, vendendo a ideia de um encontro de um ou dois dias para que a pessoa possa elaborar suas metas para o novo ano que se inicia. Estes *workshops* são, em sua maioria, orientados por psicólogos, administradores ou profissionais conhecidos pela sua experiência no mercado.

Uma outra forma de se observar metodologias existentes que tratam direta ou indiretamente de Projeto de Vida são palestras motivacionais ministradas por

personagens conhecidos. Palestrantes ou treinadores que buscam motivar e inspirar os participantes por meio de técnicas e exemplos para apresentar novas possibilidades de mudança e de realização de objetivos e sonhos.

2.4 Proposta de Metodologia: o Coaching e a PNL no Projeto de Vida

O Coaching e a PNL podem contribuir muito na construção de um Projeto de Vida. Visto que o Coaching ajuda a definir melhor os objetivos e desenvolver estratégias de como alcançá-los e a PNL ajuda na modelagem do como fazer algo que não se está condicionado ainda a fazer. Um comportamento mais eficiente e eficaz para se conseguir o que se quer.

Um projeto de vida necessariamente compreende alguns elementos básicos necessários à sua construção: Objetivo, Prazo, Estratégia, Recursos e Avaliação.

O objetivo descreve detalhadamente o que se quer construir na vida, que sonho realizar e que meta alcançar. O prazo define o tempo, com data específica, para realizar o objetivo. A estratégia explicita a forma, o como chegar ao objetivo. Para o sucesso do Projeto de Vida, todos os recursos, internos (cognitivos) e externos (materiais), também devem ser previstos. Ao final da construção do projeto e com certa frequência, ele deve ser reavaliado para possíveis ajustes em qualquer um dos itens, com exceção do objetivo, que se bem definido e claro, não deve ser alterado.

A metodologia proposta a seguir, baseada em conhecimento, experiências e dinâmicas do Coaching e da PNL, pode ser aplicada em um *Workshop* de um ou dois dias com um facilitador, ou simplesmente seguida, com orientação de um profissional de Coaching ou de um terapeuta em PNL, dentro de um processo de atendimento.

Quando se fala em Projeto de Vida, é normal se pensar num projeto para toda a vida, ou seja, objetivos a realizar até o final da vida. Entretanto, considerando que a mente humana tem a capacidade de aprender algo simples e desenvolver este aprendizado para algo mais complexo; é possível, como aprendizado, aplicar esta metodologia proposta para o planejamento de um, três, cinco ou dez anos, por exemplo. A dimensão e a complexidade do Projeto de Vida podem ser definidas de acordo com o tempo para o qual se quer focar.

Para a construção do Projeto de Vida, inicia-se pela dinâmica conhecida como Lista dos Sonhos. Primeiramente, lista-se todos os sonhos que se tem, que se teve

um dia ou que pode estar esquecido, adormecido. Pode-se lembrar dos sonhos de criança e/ou dos sonhos que mais motivam. Em seguida, faz-se um filtro em cada um destes sonhos com as seguintes perguntas: É possível realizar? Vale a pena alcançar? Me dará o que eu quero? Vale a pena o esforço? Caso o sonho receba a resposta sim nas quatro perguntas, considera-se este sonho para a construção do Projeto de Vida. Então, definem-se metas, com prazos, para cada um dos sonhos que passaram pelo Filtro dos Sonhos.

Para se lembrar de considerar os aspectos mais importantes da vida (família, relacionamentos, carreira, saúde, desenvolvimento intelectual, equilíbrio emocional etc.), faz-se a dinâmica da Roda da Vida. Esta dinâmica é muito comum no Coaching e facilmente encontrada na Internet com vários modelos de Roda da Vida. Ela vai ajudar a ter mais assertividade pois representa uma fotografia atual de todas as áreas da vida e o quão satisfeito se está em cada uma delas. Contribui também na construção de objetivos levando em consideração as prioridades por área da vida.

Quando se fala em Projeto de Vida também se fala em mudança. Visto que para alcançar objetivos ainda não alcançados, é necessário mudar algo no comportamento, nas escolhas e nas prioridades, para poder ter foco no real objetivo almejado. Assim, outra dinâmica desta proposta é a Matriz da Mudança. Onde se escreve tudo aquilo que se gosta e faz, aquilo que se gosta e não faz, o que não se gosta e faz e aquilo que não se gosta e não faz. O que se gosta e faz são os prazeres que podem ser mantidos ou melhorados. Aquilo que se gosta e não faz são sonhos que podem ser realçados. O que não se gosta e faz são obrigações que podem ser transformadas ou resignificadas. E tudo aquilo que não se gosta e não faz são passíveis de avaliação da vontade e/ou necessidade de realmente fazer, por talvez ser importante para se alcançar o objetivo principal.

Para a boa elaboração de uma meta, segue-se a dinâmica desenvolvida experimentalmente pelo autor, o Exercício dos 7 passos. Com seus itens descritos abaixo.

1. Escreva uma meta que só dependa de você para realizar;
2. Escreva o motivo que te leva a desejar isso;
3. O que você terá de bom quando realizar essa meta?
4. Há alguém que não ficará feliz com essa conquista?
5. Escreva, pelo menos, 3 formas diferentes de chegar a essa meta;

6. Estabeleça uma data, um prazo para você iniciar e concluir;
7. Releia tudo o que escreveu e corrija se necessário.

Após a definição das metas do Projeto de Vida, utiliza-se uma ferramenta da Administração que é a Planilha 5W2H. É uma ferramenta em que se pode detalhar a meta, a estratégia, o que motiva, os recursos necessários, o prazo e quem mais pode ajudar no atingimento do resultado. Consiste numa tabela dividida em 5 colunas que começam com a letra W (do inglês What, Who, When, Where e Why) e duas colunas que começam com a letra H (do inglês How e How Much). Nas linhas, preenche, para cada coluna, as respectivas respostas para as perguntas: O que será feito? Quem fará? Quando será feito? Onde será feito? Por que será feito? Como será feito? Quanto custará?

Depois de completa a planilha 5W2H, já se tem todo o Projeto de Vida idealizado e escrito. Cabe colocar em prática todas as ações descritas. Para garantir o sucesso do Projeto de Vida, criando as mudanças necessárias para realização de cada uma das metas, aplica-se a dinâmica do Diário de Bordo. São perguntas para serem pensadas e respondidas todas as noites antes de dormir, durante 21 dias seguidos. Com o objetivo de gerar reflexão sobre atitudes, sentimento de gratidão pelos aprendizados e mais compromisso com a mudança própria. Essas perguntas são descritas a seguir.

1) Por que valeu a pena viver o dia de hoje?

1.1) Que ideia você pode ter hoje para contribuir na construção de um mundo melhor de se viver no tempo presente? Como você pode colocar isso em prática?

2) Se você pudesse voltar no tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente?

3) Seis ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã:

3.1) Numa escala de 0 a 10, o quanto você acredita que estas ações contribuirão para um dia produtivo amanhã? Com quais argumentos você confirma sua nota?

4) Gratidão: Agradeça três acontecimentos, emoções ou fatos positivos, sentimentos ou conquistas do dia de hoje. Podemos nomear esta ação como suas “bênçãos diárias”.

3 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A proposta de metodologia para a construção e o sucesso de um Projeto de Vida, baseada nas contribuições do Coaching e da PNL, considera o interesse e a determinação em se querer realmente ter objetivo de vida e realiza-lo para um curto, médio ou longo prazo, ou querer deixar um legado para família e/ou para a sociedade. Assim, a proposta visa o êxito no objetivo, se aplicada de forma consciente e responsável, preferencialmente com acompanhamento de um profissional de Coaching ou de um terapeuta em PNL.

Desta forma, o Coaching e a PNL realmente contribuem para a construção e o sucesso de um Projeto de Vida na medida em que ajudam a focar no que realmente importa para o momento, a fazer boa elaboração de objetivos, a definir estratégias e a considerar todos os recursos, internos e externos, necessários para as mudanças. O Coaching e a PNL contribuem também com o propósito do Projeto de Vida já descrito neste artigo, resolvem a maioria dos desafios de um planejamento e faz aproveitar ainda mais as suas potencialidades.

Ter um propósito de vida motiva a enfrentar os desafios do dia-a-dia com mais confiança e resiliência. Isto por saber o motivo pelo qual sofre uma dificuldade, mas com a convicção e visão do objetivo final conquistado. Assim, o ser humano que sabe o que realmente quer da vida, tem isso escrito e está alinhado entre aquilo que faz no presente e onde quer chegar no futuro; é um ser humano mais realizado, conseqüentemente, mais feliz.

4 REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

ARAÚJO, Wendell da Silva. **Coaching como ferramenta para o desenvolvimento da liderança nas organizações**. Monografia de Graduação em Administração da Universidade Federal do Rio Grande do Norte. 93f. Natal-RN, 2013.

CARDOSO, Maria Lúcia A. P. **Liderança Coaching**: um modelo de referência para o exercício do enfermeiro-líder no contexto hospitalar. Dissertação (Mestrado em Enfermagem). Universidade Federal de São Paulo. São Paulo. 2006.

CHIAVENATO, Idalberto. **Construção de talentos: coaching** e mentoring. Rio de Janeiro: Elsevier, 2002.

FORASTIERI, Roberta; BRAGA, Karina. **Meu caderno de metas**. Natal: Humano Center Editora, 2016.

GOLDSMITH, Marshal; LYONS, Laurence; FREAS, Alyssa. **Coaching: O exercício da liderança**. 7. ed. Rio de Janeiro: Elsevier, 2003.

ISERT, Bernd. **O processo do Coaching**. 2011. Disponível em: <<http://www.metaforum.com/newsletter/Bernd%20Isert%20Coaching%202011.ppt>>. Acesso em: 05 nov. 2012.

LAGES, Andrea; O'CONNOR, Joseph. **Coaching com PNL**: o guia prático para alcançar o melhor em você e em outros. 2. ed. Rio de Janeiro: Qualitymark, 2004.

MARQUES, José Roberto. **Coaching & Carreira**, Editora IBC, 2013.

PERCIA, André; BATISTA, Lídia; SITA, Maurício. **Team & Leader Coaching**. São Paulo: Ser Mais, 2014. p. 271.

PERCIA, André; SITA, Maurício. **Manual Completo de PNL**. 2. ed. São Paulo: Ser Mais, 2013. p. 91.

O'CONNOR, Joseph; SEYMOUR, John. **Introdução à Programação Neurolinguística**. 6.ed. São Paulo: Summus Editorial, 1995.

SBPNL. **Sociedade Brasileira de Programação Neurolinguística**. A PNL e a sua vida pessoal. 2016. Disponível em: <<http://www.pnl.com.br/admin/assets/uploads/anexos/a-pnl-e-sua-vida-pessoal1.pdf>>. Acesso em: 10 out. 2016.

BOROVIC, Gessi Terezinha & MINETTO, Ana Paula. **Pós modernidade e Projeto de Vida**: Como os adolescentes vivenciam suas escolhas. TCC da Universidade do Oeste de Santa Catarina. 2006. Disponível em: <<http://newpsi.bvs-psi.org.br/tcc/115.pdf>>. Acesso em: 10 nov. 2016.