

## OS 5 PRINCÍPIOS DO NEUROCOACHING®



**Neurociência:** Nenhum cérebro é igual, cada pessoa possui mapas mentais complexos que lhe são próprios.

**Aprendizagem autodirigida:** Aprendemos melhor quando encontramos as nossas próprias respostas. Como coaches o nosso objetivo é auxiliar os coachees a pensarem melhor, permitindo que eles pensem e ajudando-os a pensar.



**Neurociência:** O nosso cérebro é uma máquina de conexões ou circuito de neurônios.

**Foco na solução:** Como o cérebro cria novos circuitos com base na atenção, devemos concentrar-nos em soluções ao invés de problemas.



**Neurociência:** É quase impossível desconstruir o nosso sistema de conexões.

**Feedback positivo:** O reconhecimento do progresso é a alma do coaching eficaz. Os nossos coaches são hábeis em fornecer feedback positivo e, em ajudar cada coachee a desenvolver a capacidade de construir confiança através do auto reconhecimento.



**Neurociência:** Para criarmos novas conexões e conhecimentos precisamos de usar muita energia.

**Distensão:** O papel do coach é distender o indivíduo a mover-se rapidamente e de forma eficaz, para que atinja os seus objetivos pessoais ou profissionais, encontrando caminhos ao longo da jornada.



**Neurociência:** O cérebro gosta não gosta de incerteza, apesar de trabalhar no caos.

**Estrutura:** É a estrutura que dá suporte ao coach e ao coachee durante todo o processo, de modo que, ambos saibam exatamente o que é esperado deles em cada etapa.