



FEDERAÇÃO
DE ANDEBOL
DE PORTUGAL



PAIXÃO-COACHING

EHF Master Coach

Coaching para o teu Sucesso

Paulo Paixão Miguel

Setxal, Julho de 2013

Treino para o teu Sucesso

Exercícios

Treino para o teu Sucesso

Exercício 1 –

- Define Sucesso

Treino para o teu Sucesso

Exercício 2 –

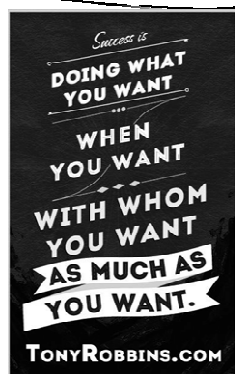
- Indica 10 pessoas bem sucedidas

Treino para o teu Sucesso

Exercício 3 –

- Indica 10 pessoas que tenham contribuído para os teus maiores sucessos

SUCESSO

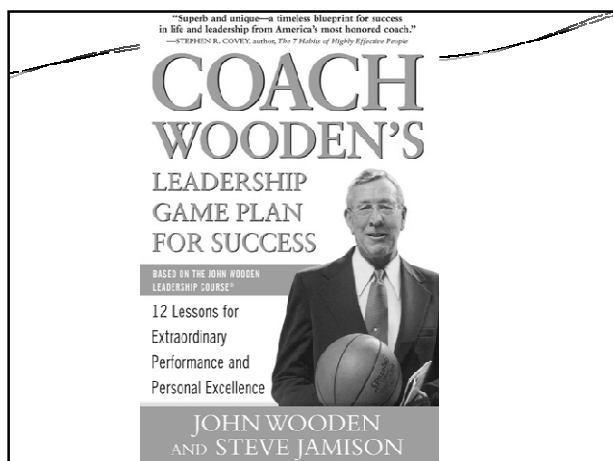


SUCESSO

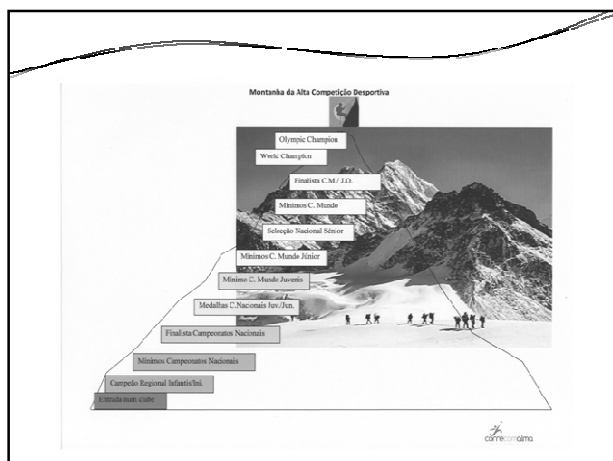
O Sucesso não é um lugar, nem um destino. Não é grande, nem é pequeno; não é caro nem é barato. É um sentimento que surge quando alcançamos aquilo que nos propusemos atingir (R.Sieger)

SUCESSO

Success is peace of mind, which is a direct result of self-satisfaction in knowing you made the effort to become the best you are capable of becoming. (J.Wooden)







Treino para o teu Sucesso

Exercício 4 –

Situações de Sucesso vs Fracasso

- Identifica 3 para cada

Treino para o teu Sucesso

Exercício 4 –

Situações de Sucesso vs Fracasso

- | | |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> • <i>Role-play Fracasso</i> • O que aconteceu? • Quem estava? • O que aprendeste? • Para que servirá? | <ul style="list-style-type: none"> • <i>Role-play Sucesso</i> • O que aconteceu? • Quem estava? • Qual a tua atitude? • O que ganhaste? |
|---|--|

Treino para o teu Sucesso

Exercício 5 –

Atividades importantes para os próximos 12 meses?

- Identifica 10
- *Role-play*
 - O que vais fazer?
 - Com quem?
 - Quando?
 - Como?
 - Onde?
 - Para quê?

Treino para o teu Sucesso

Exercício 6 –

- Os teus hábitos potenciadores vs limitantes
 - Identifica 10 para cada

Treino para o teu Sucesso

O que levas deste Workshop?

Obrigado

E até à próxima
Sessão...



Visita-me em

www.paixao-coaching.com
