



Exercício 3: Valores de vida?

a) Características de 5 pessoas que admira



Exercício 3: Valores de vida?

b) Determinar valores

Pessoal	Profissional	Partilhados



Exercício 4: Talento / Paixão

Em que é que sou BOM?

Onde está a minha PAIXÃO?

Em que é que sou
MESMO MESMO MUITO BOM?

Exercícios:
Arte da Guerra no Coaching



Exercício 5: Identidade Pública

Template de email:

Olá,

Estou a realizar um exercício de diagnóstico pessoal e profissional e necessitava da tua ajuda. Precisava que me respondesses a este email indicando:

- Cinco coisas que faço bem e porquê.
- Cinco coisas que deveria melhorar e porquê.

Por favor, sê o mais frontal possível, indicando sempre, em cada situação, o “porquê” de forma a tornar a minha análise e aproveitamento do exercício o mais ricos possível.

Muito obrigado pela tua ajuda!

Preencher com os principais blocos de tempo que devem ser respeitados na semana. Deve incluir também a alocação de tempo respeitante a Objectivos e Tarefas para a Semana, Majour e Minor Goals.

00:30	2ª Feira	3ª Feira	4ª Feira	5ª Feira	6ª Feira	Sáb.	Dom.
07:00							
07:30							
08:00							
08:30							
09:00	Procurar Clientes	Procurar Clientes	Procurar Clientes		Gerir Redes Sociais		
09:30							
10:00							
10:30							
11:00					Escrever artigos		
11:30							
12:00							
12:30							
13:00							
13:30							
14:00							
14:30					Workshops		
15:00	Sessões	Sessões	Sessões				
15:30	de Coaching	de Coaching	de Coaching				
16:00							
16:30							
17:00				Workshops			
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							
Noite							

Ideias e Desafios - Ver. 1.1



Exercício 15: Mercado Alvo

Cliente Preferencial	Mercados Potenciais