



@elianemaria.dho

AUTOCONHECIMENTO NA PRÁTICA

**TRANSFORME SUA VIDA
EM 9 SESSÕES.**

AUTOCONHECIMENTO NA PRÁTICA: transforme sua vida em 9 sessões

Este é um Programa de Desenvolvimento baseado nos Processos de Coaching e Mentoria que eu aplico, porém ele foi desenhado num formato diferente e bem particular, que vai transformar a sua vida assim como eu transformei a minha.

Com ferramentas e técnicas específicas, vou te orientar e te direcionar nesse caminho nebuloso, mas espetacular, que é o do autoconhecimento.

Você confia no seu processo?! Eu confio. Então, vem comigo!

É um programa de desenvolvimento diferente de tudo que você já viu. Se trata de um curso composto por um E-book contendo todas as informações que você precisa para fazer uma transformação total na sua vida. Este E-book é narrado como um Podcast (além da simples leitura do E-book também terão comentários e acréscimos pertinentes), para que você leia/ouça/pratique onde e quando você puder e quiser.

O Programa de Desenvolvimento deverá ser colocado em prática como se você estivesse realmente fazendo um Processo de Coaching ou Mentoria, pois é assim que o programa foi desenhado. A diferença é que você não terá a minha presença física e ao vivo, mas terá toda a orientação e o direcionamento necessários para alcançar os objetivos que o programa se propõe.

A decisão por fazer um PodCurso partiu da minha própria necessidade de estudar e não ter tempo para ler todos os livros que eu preciso e de assistir todos os vídeos necessários. Para mim e para o meu momento, ouvir as explicações é muito mais viável, pois consigo otimizar meu tempo. Porém



eu não abro mão do material de apoio e de fazer as minhas anotações após ouvir um determinado tempo de conteúdo. Daí surgiu a ideia de escrever o E-book com todo o conteúdo teórico para que o processo aconteça e também gravar em áudio para que o aluno/cliente que tem a mesma demanda que eu consiga ser atendido e tenha resultados tão satisfatórios quanto se estivesse numa sessão presencial de Coaching ou Mentoria.

O processo é dividido em 9 sessões e eu sugiro que você faça 1 sessão por semana ou 1 sessão por quinzena, dependendo da sua necessidade, da sua disponibilidade e da sua urgência pelos resultados.

Mas Eliane, eu sou ansioso e curioso e quero fazer tudo de uma vez. Não pode? Poder até pode, porém você não alcançará o resultado desejado. O que eu sugiro nesses casos é o seguinte: faça todo o programa de uma vez e acalme a sua ansiedade. Feito isso, comece novamente e aí siga 1 sessão por semana/quinzena, assim você faz de forma mais tranquila e eficiente. Te garanto que ao final do processo você alcançará o objetivo que te levou a pagar por este programa.

○ QUE O PROGRAMA PROMETE?

Ele passa, basicamente, por 3 etapas:

1. Estado atual. Quem é você?
2. Resultado desejado. Quem você quer ser?
3. Mudança de atitude. Como ser quem você quer ser?

O objetivo geral do programa é tirar você do estado em que se encontra (com questões e problemas) e levar para o resultado desejado (resolvendo uma questão ou problema específico).



O meu método de trabalho como Coach e Mentora de Atitude, é baseado no Método Atitude Emocional® que vai provocar a sua transformação trabalhando o seu Emocional, o seu Cognitivo e a sua Inteligência Emocional, pois trabalhar apenas 1 ou 2 pontas deste tripé, não trará o resultado desejado. É preciso trabalhar estes três pilares.

O programa é aplicado em 9 sessões que foram organizadas em 3 blocos:

4

Bloco 1 (QUEM EU SOU)

- Sessão focada no perfil emocional
- Sessão focada nos valores pessoais
- Sessão focada em perfil profissional

Bloco 2 (QUEM EU QUERO SER):

- Sessão focada na Missão de vida
- Sessão focada no Plano de vida
- Sessão focada no Plano de carreira

Bloco 3 (COMO SER):

- Sessão focada na Roda das NeuroAtitudes
- Sessão focada no Plano de desenvolvimento
- Sessão focada no Autocoaching

É uma verdadeira imersão par ao seu Autoconhecimento.

E aí, animado para começar a sua transformação?

Eu espero que sim. Espero que você consiga sentir no decorrer do programa, todo o carinho e preocupação que eu coloquei em cada palavra escrita aqui. Carinho por poder dividir com você um pouco do meu conhecimento e do que funcionou comigo no meu árduo e longo caminho de transformação, e preocupação em



saber se consegui me fazer entender por você e se o resultado foi tão satisfatório para quanto foi para mim.

Se você ainda não me segue, corre lá para me seguir no Instagram @elianemaria.dho e vai compartilhando comigo as etapas do seu processo.

Bora colocar a mão na massa?!

