A minha missão e paixão é ajudar os adolescentes, entre os 13 e os 18 anos, a libertarem todo o seu potencial e a acreditarem nos seus sonhos sem prejudicar o desempenho escolar.

E, por essa razão, especializei-me em TeenCoaching que engloba o Método GrowCoaching ®, que te falei no meu artigo “O que é o Método GrowCoaching?”, onde expliquei o que é e quais são os princípios do Método.

Mas, mais do que saber o que é, também é importante perceber quais são as vantagens para o adolescente, mas também para as pessoas que estão ao seu redor, nomeadamente, a sua família e a escola.

AGORA FALO PARA TI, QUE ÉS ADOLESCENTE!

O Programa TeenCoaching vai permitir-te ser um adolescente com recursos internos bem desenvolvidos, que comunicas de forma mais eficiente, que assumes responsabilidade sobre as tuas escolhas e teus resultados, preparando-te para te tornares um adulto mais realizado e melhor preparado para os desafios que a vida inevitavelmente te oferece.

O QUE TU GANHAS COM O TEENCOACHING?

- Maior autoconfiança e autonomia;
- Mais autoconhecimento e melhoria da auto-estima;
- Auto-motivação e compromisso com a tua rotina;
- Grande senso de conquista e resolução de problemas;
- Amadurecimento e crescimento equilibrado em todas as áreas da vida;
- Melhor relacionamento com os pais, irmãos e amigos;
- Maior aceitação e tolerância no convívio com os outros;

- Senso de pertença, sentindo-se amados e gratos;
- Melhor entendimento sobre si mesmo, seus pensamentos, sentimentos e atitudes;
- Técnicas para lidar com as próprias emoções e dificuldades do dia-a-dia;
- Novas competências emocionais que serão utilizadas toda a vida;
- Clareza na tomada de decisões;
- Estratégias práticas e metodologias eficientes de estudo;
- Saúde emocional e relacional.

O MÉTODO GROWCOACHING® TRABALHA:

- Mudança de mentalidade do adolescente e da família;
- Percepção do adolescente sobre ele mesmo e sobre as suas próprias emoções;
- Consciência de como afectamos o outro e o desenvolvimento da empatia;
- Habilidades de comunicação;
- Planeamento;
- Implementação de novas ações e comportamentos;
- Organização do tempo;
- Melhoria de desempenho nos estudos;
- Formas de aumentar a conexão e fortalecer os relacionamentos.

O QUE É QUE OS TEUS PAIS E A ESCOLA GANHAM COM O TEENCOACHING?

- Melhoria no relacionamento com os filhos e alunos;
- Compreensão mais apurada sobre os desafios da adolescência;
- Segurança e novas habilidades para auxiliar os filhos;
- Novos recursos para estimular o crescimento e desenvolvimento dos adolescentes;
- Técnicas práticas para auxiliar os seus filhos e alunos a alcançar os objetivos pessoais, relacionais e académicos;
- Melhor entendimento dos seus sentimentos frente às situações de stress para conseguir manter o autocontrole.

DIZ-ME, QUEM TU CONHECES QUE PODERIA BENEFICIAR COM ESTE MÉTODO?

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, subscreve a minha newsletter .

Paula Costinha
Sports & Teen Coach
Team EneaCoach
Treinadora de Basquetebol
paulacostinha@sportsmentalcoach.pt
www.sportsmentalcoach.pt