



Os adolescentes têm uma forma diferente de olhar o Mundo. É uma fase de intensas mudanças e de construção da própria entidade. Têm desafios próprios, mas ainda estão sob a influência e dependência de pais, professores e colegas.

Todos nós conhecemos adolescentes, certo?

Pode ser teu filho, sobrinho, afilhado, filho(a) de um(a) amigo(a)...

E o que desejamos para eles quando forem adultos?

Não é difícil de adivinhar, pois pensamos no mesmo.

Queremos que eles sejam felizes, realizados profissionalmente, tenham bons relacionamentos, fé, saúde, carácter, estabilidade financeira, alegria, etc.

E o que tenho para te dizer é que o Método GrowCoaching® ajuda os adolescentes a serem mais equilibrados, a se relacionarem melhor, a terem melhor autoestima, a lidarem melhor consigo próprio e com os outros.

O Método GrowCoaching® tem como base o Coaching, a Psicologia do Desenvolvimento, a Psicologia Social, a Psicologia Positiva e a Neurociência. É um método que tem uma abordagem específica, que apresenta técnicas e ferramentas próprias.

O me todo growcoaching® trabalha:

- Definição dos objetivos dos adolescentes;

- Mudança de mentalidade dos adolescentes e da família;
- A percepção do adolescente sobre ele mesmo;
- A percepção do adolescente sobre suas próprias emoções;
- A percepção de como afetamos o outro e a habilidade de se colocar no lugar do outro;

- Habilidades de comunicação;
- Habilidades de planeamento;
- Metodologias para implementação de novas ações e comportamentos;
- Metodologias para melhorar a organização do tempo;
- Metodologias para melhorar os estudos;
- Formas de aumentar a conexão e fortalecer os relacionamentos.

O método growcoaching ® também é regido por princípios e fundamentos que são os seguintes:

1. CONSTRUÇÃO DO OBJETIVO

- Objetivo DO ADOLESCENTE, criado em conjunto com os pais;
- Objetivo SMART (Específico, Mensurável, Atingível, Realista e Delimitado no tempo);
- INDICADORES claros – para o adolescente e para o processo de Coaching.

2. NÃO JULGAMENTO

- Aceitação é um valor primordial para o adolescente;
- Ficar atento às perguntas, à forma de perguntar, à expressão corporal e ao tom de voz;

- Usar tom de curiosidade.

3. NÃO SUGESTÃO

- O adolescente se comprometerá muito mais com uma solução encontrada por ELE!;
- Quando recebemos uma sugestão que não está de acordo com nossa realidade, ficamos na DEFENSIVA;
- Quando damos sugestão, o adolescente entende que é NOSSO objetivo.

4. FOCO NO FUTURO

- Mudança de realidade – ações no presente e para o futuro;
- Evitar perguntar “Por que?”;
- Conduzir a conversa para ir além das justificativas – pais e adolescentes.

5. EMPODERAMENTO

- Acreditar no Adolescente;
- Ajudar o adolescente a acreditar nele mesmo;
- Ajudar o adolescente a elaborar meios concretos para alcançar o que deseja;
- Ser protagonista e responsável pelos próprios resultados.

6. MUDANÇA DE MINDSET

- Mentalidade, Modelo Mental;
- Mentalidade de que é possível mudar a situação;
- Mentalidade Fixa X Mentalidade de Crescimento.

7. A ARTE DE PERGUNTAR

- Aumentar possibilidades;
- Dar clareza da situação;
- Analisar duas situações;
- Encontrar soluções.

8. FOCO NA SOLUÇÃO

- Foco no problema X Foco na solução;
- Pensar em novas formas de resolver ou melhorar a situação;
- Querer e decidir ter algo novo no lugar do que se tem no momento;

Meu todo GrowCoaching

Escrito por Paula Costinha
Quarta, 24 Março 2021 00:00

- Buscar a solução mais viável e não a idealizada.

Para receberes os meus artigos e conteúdo informativo, [subcreve a minha newsletter](#) .

Paula Costinha

Sports & Teen Coach

Team EneaCoach

Treinadora de Basquetebol

paulacostinha@sportsmentalcoach.pt

www.sportsmentalcoach.pt