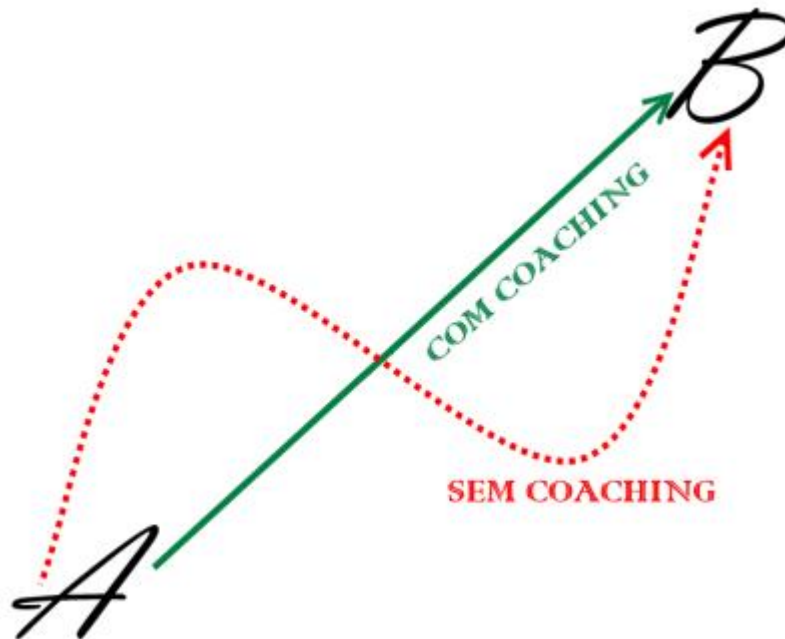


IDENTIFIQUE SEU ESTADO ATUAL COM O MAAS



O Coaching é um processo que investiga a estrutura do estado atual (A) e define com clareza o estado desejado (B). A partir daí traça metas e desenvolve caminhos para que estas sejam atingidas o mais rapidamente possível. O Coaching não pretende ensinar, mas sim auxiliar a pessoa a aprender através de perguntas direcionadas e respostas reflexivas sobre sua vida. Não podemos definir o ponto de chegada (B) sem antes definir o ponto de partida (A), assim é primordial que a pessoa identifique como está sua vida hoje em todas as áreas.

Mesmo que você não tenha um Coach para te auxiliar, você pode através de Perguntas autodirigidas (veja exemplos abaixo). O Mapa de Auto Avaliação Sistemico (MAAS®) – é um ótimo método de avaliação e compreensão do Estado Atual, já que ele dá foco a todas as áreas da vida de uma pessoa. Esta ferramenta ajuda a pessoa a identificar primeiramente seus valores de vida (aquilo que é mais importante para você), pontuando de 0 a 10 dentro do espaço quadrado. Em seguida ele identifica a nota de como está o referido pilar naquele momento, também com nota de 0 a 10. Porém, você deve assinalar com uma marca ou ponto a nota pertinente ao seu estado atual em cima da linha do referido pilar.

Tendo dado o valor a cada pilar segundo a sua importância e dado a nota referente à qualidade de cada um dos pilares hoje, mensurando a qualidade de vida geral e de cada pilar, bastando para isso subtrair o valor de importância que ele deu a cada pilar da nota de avaliação do mesmo pilar.

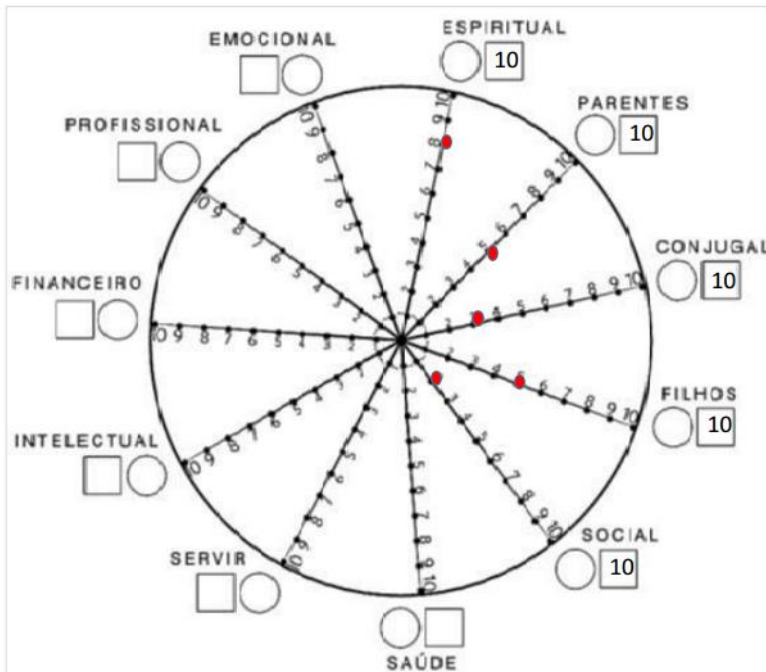
No Coaching Integral Sistêmico®, entendemos que esses pilares são universais e intrinsecamente humanísticos, que felicidade e plenitude de vida acontecem quando vivemos em cima dos nossos valores e dentro do método CIS®, qualquer distância maior que 2 pontos merece atenção focal. Pois pela sistematicidade essa área está sutil ou claramente prejudicando outros pilares da vida. Assim a equação da felicidade é: Valor do pilar () menos a nota atual do pilar = qualidade de vida nessa área (). Para entender melhor vou lhe dar um exemplo: Suponha que no Pilar Espiritual você tenha o Valor Deus como a nota 10 de importância na sua vida, coloque 10 no quadradinho, porém no seu momento atual de vida você não está dando a devida atenção à sua espiritualidade (diferente de religião) e deu nota 6 acima da linha deste pilar, assim a diferença do que colocou no quadrado (10) – o que marcou sobre a linha (6), dará um resultado no círculo de 4, que são os pontos que você deve melhorar para atingir a plenitude deste pilar. O ideal é ter uma visão geral de todo o MAAS® e verificar quais os piores pilares e os melhores, para que assim possamos dar atenção, e dedicar o tempo e ação necessários ao que precisa ser melhorado. Iniciamos focando os três pilares piores ou os que mesmo não sendo os piores exerçam influência sobre eles.

Agora, faça o seu MAAS e depois me conta como a sua “roda da vida” está rodando, tá?

Se cadastre no meu Site/Blog: www.bettemaria.com.br

E curta minha Página no Facebook: <https://www.facebook.com/bettemariamais50/> Se tiver dúvidas me escreva para contato@bettemaria.com.br

Te espero com carinho no Encontro Online do dia 19.07.16 às 19 horas. Bette Maria, a Master Coach das Mulheres+50



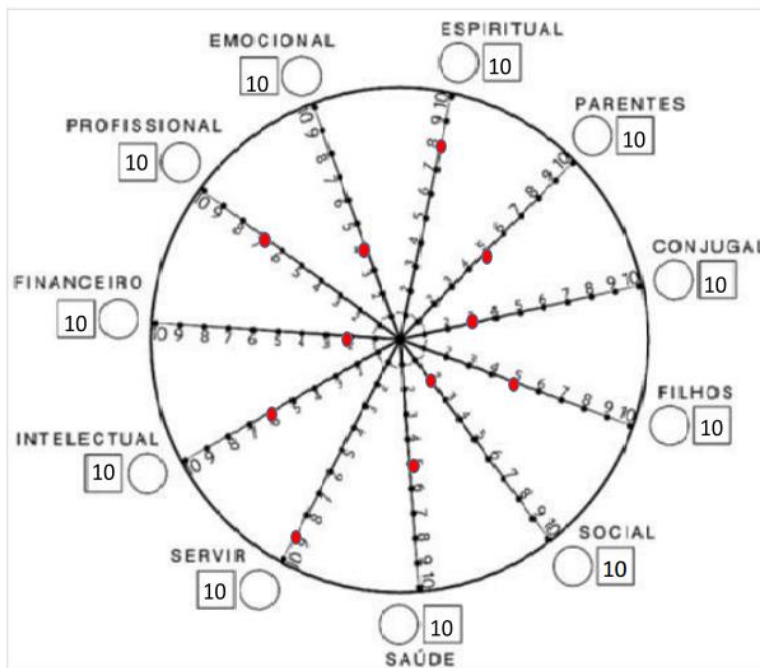
Espiritual – Quanto esse pilar é importante para você?
 Como está minha vida espiritual? Quão próximo estou do meu Deus? (Independente de religião e sim ligação espiritual com o “seu” Deus)

Parentes– Quanto esse pilar é importante para você?
 Como está minha relação com meus parentes? Pai, Mãe, Irmãos, Sobrinhos, Primos, etc.

Conjugal– Quanto esse pilar é importante para você?
 Como está minha vida conjugal e/ou amorosa? Se não tenho um companheiro(a), qual meu sentimento sobre isso?

Filhos– Quanto esse pilar é importante para você?
 Como está minha relação com meus filhos? Se não os tem (ainda) qual o sentimento sobre isso?

Social– Quanto esse pilar é importante para você?
 Como está minha vida social? Tenho me relacionado bem com colegas de trabalho? Tenho estado com meus amigos? Tenho hobbies? Encontro pessoas fora do trabalho?



Saúde–Quanto esse pilar é importante para você?
 Como anda minha saúde? Me preocupo com ela? Me cuido, com alimentação saudável e pratico atividades físicas? Qual a última vez que fui ao médico? Sinto-me bem?

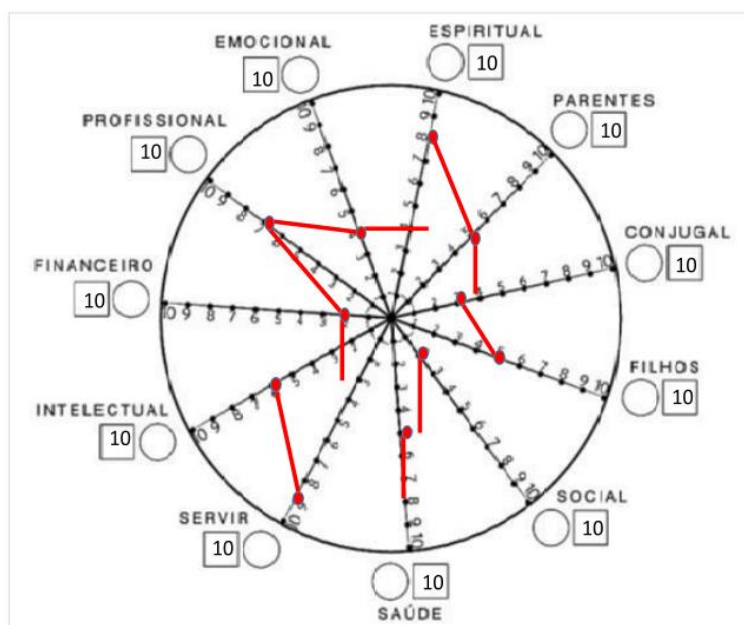
Servir–Quanto esse pilar é importante para você?
 O quanto sirvo ao próximo? Dou meu tempo para ajudar as outras pessoas?

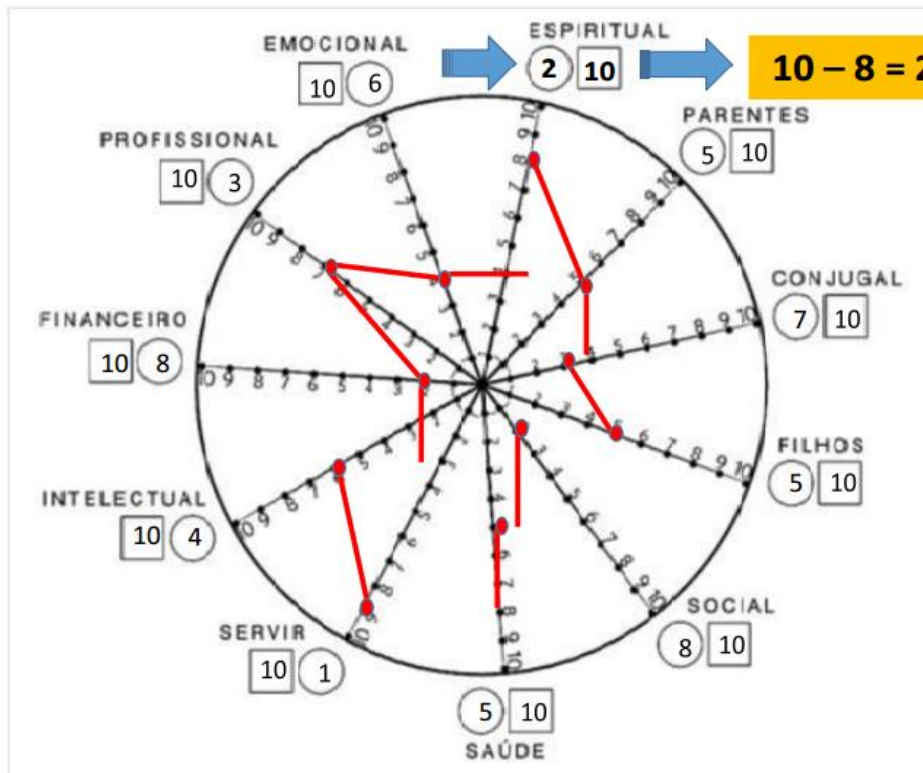
Intelectual– Quanto esse pilar é importante para você?
 Como está minha vida intelectual? Leio regularmente? Estudo? Qual a última vez que fiz um curso?

Financeiro - Quanto esse pilar é importante para você?
 Como está minha vida financeira? É satisfatória para minhas despesas? Consigo economizar e investir?

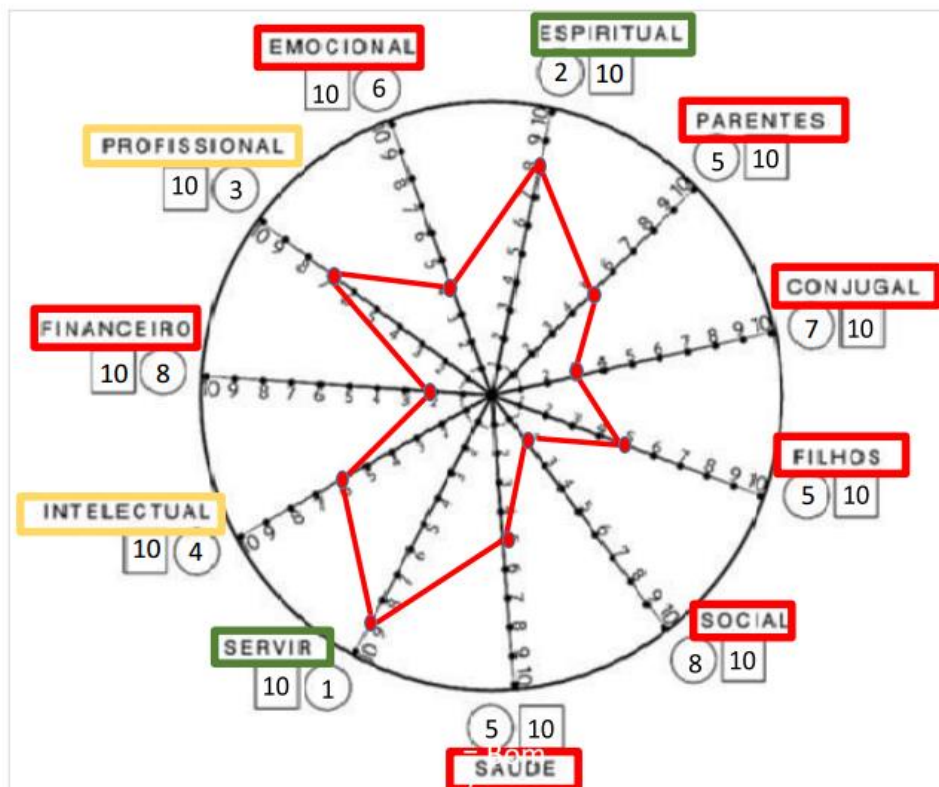
Profissional – Quanto esse pilar é importante para você?
 Como está minha vida profissional? Estou realizado(a)? Trabalho no que gosto? Estou cumprindo minha Missão de Vida? Estou tendo meu trabalho reconhecido?

Emocional–Quanto esse pilar é importante para você?
 Como está o meu emocional? O quanto equilíbrio emocional eu tenho para reagir frente aos conflitos e adversidade? Como me sinto na maioria dos dias?

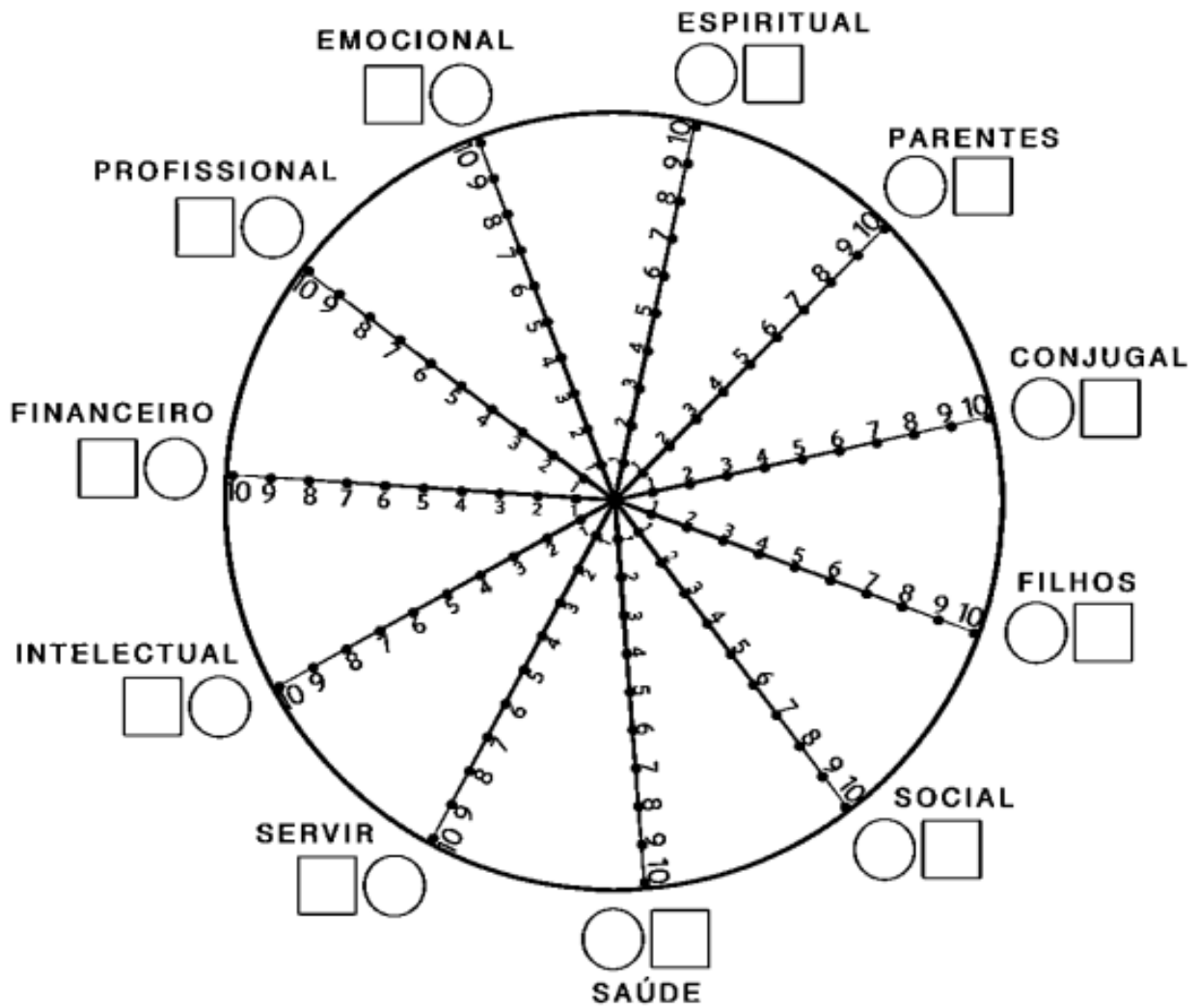




Avaliação: (usar cores diferentes para cada nível de avaliação)
 ≤ 5 = Muito crítico
 3 a 4 = Crítico
 1 a 2 = Bom



Faça o seu MAAS



1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____