



Coaching Report

Julho/Agosto de 2014

Canto dos Diretores

O Poder do Amor

Em nossa conferência de 2013, Barbara Fredrickson incentivou os coaches a "fazer amor o dia inteiro." Ela não disse o que passou pela sua cabeça a princípio - ela está redefinindo o amor como os micro-momentos onde duas pessoas se conectam entre si, como em coaching. Nossa ativação cerebral e padrões comportamentais se sincronizam, como um elo mental. Esta perspectiva oferece uma maneira diferente de considerar o impacto da presença do coaching.

Quando compartilhamos emoções positivas com outra pessoa, não apenas ambos os cérebros desempenham melhor no momento, mas também a saúde física melhora com o tempo. Pesquisas revelam que devido à ativação do sistema nervoso parassimpático, "o descanso e a modo de rejuvenescer" do sistema nervoso autônomo melhora a função do sistema imune. Coaching pode então ser visto como uma intervenção que impede a doença crônica e a morte prematura.

Tudo desta importante pesquisa para sobre a ampla e construtora teoria da emoções positivas de Barbara- como melhoram o pensamento estratégico, criatividade e a mente aberta no momento, e os recursos da configuração ao longo do tempo incluindo resiliência, capacidade de solucionar problemas e relacionamentos. É por isso que os casamentos necessitam de uma relação de 5 emoções positivas para 1 emoção negativa para dar certo.

Nosso palestrante da conferência passada, Richard Boyatzis, lançou [um artigo](#) sobre como o coaching da possibilidade e com foco na compaixão realçam a função cerebral e a criatividade, usando varreduras cerebrais.

APRESENTANDO OS
PARCEIROS
FUNDADORES:

ANDREAS BERNHARDT

ANDREW CHI

JUDY LIU

MYRTHIA MOORE

MARI VERRECCHIA

MEMBER LOG-IN

Caso necessite mais convencimento ou gostaria de saber mais, por favor junte-se ao nosso webinar positividade em 22 de julho às 14:00 HL. (Disponível aos [Membros ICPA](#)). Carol Kauffman discutirá a positividade em coaching de liderança e o feedback 360, e eu falarei sobre positividade e saúde. Nós amamos esse tópico; é o que nos juntou primeiramente há dez anos atrás.



Margaret Moore, MBA, Co-Diretora

Este mês:

1. A pesquisa que você precisa saber: **Tendo a vontade e encontrando a maneira: Uma revisão e meta-análise da esperança no trabalho**

2. Livros importantes para Coaches: **Psicologia Positiva: Aproveitarando o poder da felicidade, atenção e força interior (Livro 4 do Relatório Especial de Saúde da Escola de Medicina de Harvard)**

3. **SOMENTE PARA MEMBROS ICPA: Webinar: Positividade em Coaching: Por Quê, O Quê e Como**

e MasterClass de auto estudo on-line: **Positividade e Amor 2.0**

4. **Coaching em Liderança e a Conferência de Assistência Médica, 12 e 13 de setembro de 2014.** Saiba mais e registre-se aqui.

A Pesquisa Que Você Precisa Conhecer?

Tendo a vontade e encontrando a maneira: Uma revisão e meta-análise da esperança no trabalho por Rebecca J. Reichard, James B. Avey, Shane Lopez & Maren Dollwet *O Jornal da Psicologia Positiva* 8:4, 292-304



Agradecimentos especiais a Deborah Elbaum, MD por traduzir este artigo. Acesso ao artigo original da pesquisa está disponível aos membros ICPA na seção do jornal

APRESENTANDO OS
PARCEIROS

FUNDADORES:

ANDREAS BERNHARDT

ANDREW CHI

JUDY LIU

MYRTHIA MOORE

MARI VERRECCHIA

da biblioteca membro.

Um número de fatores está correlacionado com o desempenho aumentado e bem-estar do empregado, porém, você sabia que ter esperança está entre eles? Quando perguntado, a maioria de nós provavelmente definiriam esperança como o sentimento que tornará tudo melhor do que esperado. Ainda, a construção da esperança envolve um pouco mais que isso.

Para que uma pessoa tenha esperança, ele ou ela deve ser capaz de identificar e alcançar as metas, bem como criar ou imaginar rotas alternativas para alcançar as metas quando o caminho original ficar obstruído.

Neste artigo, os pesquisadores Reichard, Avey, Lopez e Dollwet reviram 45 estudos que examinam a esperança no local de trabalho dos últimos 20 anos. No final, mais de 11.000 empregados, com idades entre 20 e 55 anos, e 2 a 16 anos de experiência de trabalho foram representados. Um número de correlações significativas foi identificado:

- Empregados com mais esperança tiveram seu desempenho aumentado, conforme medido pelas avaliações do supervisor, avaliações próprias e avaliações objetivas de desempenho.
- Mais empregados esperançosos tiveram sua felicidade, satisfação no trabalho e comprometimento aumentados para sua organização.
- Empregados com mais esperança tiveram melhor saúde física e mental e bem-estar, embora estas medidas não fossem especificamente definidas.
- Por fim, e não surpreendentemente, empregados menos esperançosos tiveram mais estresse e esgotamento no trabalho.

Ter esperança é claramente benéfico não somente para o sucesso de uma organização, mas também para o bem-estar total do empregado individual. O papel do coach está em ajudar o cliente a encontrar, reforçar ou solidificar uma atitude esperançosa. Se com autoconversa positiva, exercícios mentais de imagem ou explorando novas perspectivas, há muitas ferramentas prováveis que podem ajudar.

Que ferramentas você tentará com seus clientes?

Livros importantes para Coaches:

Psicologia Positiva: Aproveitando o poder da felicidade, atenção, e força interior (Livro 4 do Relatório Especial de Saúde da Escola de Medicina de Harvard)

(2014) por Ronald D. Siegel PsyD

As emoções positivas foram ligadas com melhor saúde, vida mais longa e maior bem-estar em numerosos estudos científicos. Por outro lado, raiva crônica, preocupação e hostilidade aumentam o risco de desenvolver doenças do coração, conforme as pessoas reagem a esses sentimentos com pressão sanguínea aumentada e endurecimento dos vasos sanguíneos. Mas não é fácil manter um estado emocional saudável e positivo. As pessoas frequentemente julgam errado o que as farão felizes e satisfeitas. Psicologia Positiva, um Relatório Especial de Saúde da Escola de Medicina de Harvard, é um guia dos conceitos que podem lhe ajudar encontrar o bem-estar e a felicidade, baseado nas últimas pesquisas. Este relatório inclui testes do auto avaliação e conselho e exercícios passo a passo para ajudá-lo a maximizar a emoção positiva em sua vida.

Contribuições especiais para membros do Instituto da Associação Profissional de Coaching.

O ICPA é uma associação membro-doador elaborada para ser a sua ponte da pesquisa e teoria científicas para as melhores práticas em liderança, saúde / bem-estar, e coaching pessoal. Saiba mais aqui

A. MasterClass de auto estudo on-line de julho: Positividade e Amor 2.0

Apresentamos a pesquisa sobre positividade ou emoções positivas da Drª Barbara Fredrickson, bem como sua pesquisa sobre o psicologia e biologia do "amor", o que Barbara descreve como a emoção suprema, explorada em seu último livro intitulado **Amor 2.0**

B. Webinar Ao Vivo On-line de julho para membros ICPA: Positividade em Coaching: Por Quê, O Quê e Como

Os co-fundadores do Instituto, Carol Kauffman e Margaret Moore estão colaborando neste tópico importante, trazendo perspectivas interessantes do coaching de liderança e coaching de saúde e bem-estar. Cada uma se apresenta por 20 minutos, seguido por uma discussão sobre os aspectos práticos de gerar emoções positivas em coaching.

Para membros que queiram se inscrever no webinar ao vivo, favor login e selecione a aba azul da Tele-aula Ao Vivo.

Membros ICPA [login aqui](#)

[Ou junte-se ao](#)

[ICPA](#) το αγγελισσ της φυλλ ΜαστερΧλασσ

Conferência de Coaching em Liderança e Assistência Médica

Patrocinado pela Escola de Medicina de Harvard, Educação Médica Continuada; McLean Hospital de Instituto de Coaching, 12 e 13 de setembro de 2014 no Renaissance Boston Waterfront Hotel

A sétimo Conferência Anual sobre Coaching na Liderança & Assistência Médica oferecida pelo Instituto de Coaching, McLean Hospital e Escola de Medicina de Harvard, serve líderes, médicos, prestadores de serviços médicos, coaches executivos, coaches de vida e saúde e coaches de bem-estar. Este evento energizante e inovador apresenta conceitos-chave pelos líderes mundiais em liderança, saúde e bem-estar, coaching e psicologia positiva, psicologia comportamental e neurociência.

Oferecemos cinco sessões extras em quatro domínios (duas extras são Práticas Avançadas):

1. Liderança
2. Assistência Médica
3. Psicologia Positiva, e
4. Práticas Avançadas.

Também oferecemos uma sessão painel para trazer-lhe as pesquisas mais recentes.

[Saiba Mais e Registre-se aqui.](#)

**Agradecimentos especiais aos nossos Patrocinadores,
Parceiros, Membros e A Fundação Harnisch
pelo apoio ao ICPA.**

JODY MICHAEL