



Coaching Report

Junho de 2014 ...

Canto dos Diretores:

O local de trabalho de hoje é complexo e de mudanças rápidas. Mais do nunca este tipo de ambiente criou uma necessidade para líderes resilientes, ágeis e inovadores. Porém, a quantidade de dados, a diversidade e interdependência destas informações podem trazer custos opressores cognitivos, físicos e psicológicos reais. A pesquisa mostra que esta sobrecarga torna difícil se manter organizado, definir prioridades ou gerir o tempo. Isso pode aumentar o pensamento preto no branco, relacionamentos transacionais e criar níveis baixos e constantes de ansiedade e culpa. Claramente, os líderes hoje necessitam desenvolver um tipo de agilidade que os permita administrar os desafios mentais e comportamentais com facilidade.

Como você pode ajudar os executivos que você treina a desenvolver esta agilidade? Eu publiquei recentemente um artigo na *Harvard Business Review* sobre Agilidade Emocional. Expliquei como podemos nos beneficiar do desenvolvimento de um novo conhecimento, um que nos ajude controlar os desafios complexos com mais facilidade e eficácia. Um líder emocionalmente ágil reconhece suas emoções - a positivo e útil, e a difícil e inútil - enfrentando-as com aceitação e compaixão, e observando-as, porém, sem se prender a elas. O mesmo líder reconhece emoções nos outros, também. Observar essas emoções faz surgir a criatividade, produtividade e espírito de equipe.

Este mês, apresentarei um webinar sobre a Agilidade Emocional, começando uma discussão sobre como você pode treinar executivos para evitar as duas principais armadilhas: acreditar nas suas emoções, ou suprimi-las; e integrar o poder de rotular, a atenção e os valores no modo como enxergam suas experiências difíceis. Lançamos também vídeos, artigos e livros que falam sobre como lidar efetivamente com as emoções na vida e no trabalho.

APRESENTANDO OS
PARCEIROS
FUNDADORES

[JAYSON BLAIR](#)

[LIZ FISCH](#)

[ALLYSON HENRY](#)

[D. LUKE IORIO](#)

[KONSTANTIN KOROTOV](#)

[EDGELL PYLES](#)

[BRUCE SCHNEIDER](#)

[CHRISTOPHER SPAULDING](#)

MEMBER LOG-IN

Eu espero que você ache esses recursos úteis, e espero pela sua participação e feedback contínuos.



Susan David, Ph.D., Instituto de Coaching Co-diretora

Este mês:

- 1. A pesquisa que você precisa saber:** Uma experimentação controlada randomizada de treinamento de cultivo à compaixão: Os efeitos na atenção, afeto, e regulação da emoção
- 2. Livros importantes para Coaches:** Manual da Regulamento da Emoção, Segunda Edição por James J. Gross, PhD
- 3. SOMENTE PARA MEMBROS ICPA: Webinar:** Líderes de Coaching para Agilidade Emocional
e MasterClass de auto estudo on-line: Inteligência/Agilidade Emocional e Coaching de Liderança
- 4. Guarde esta data! Coaching em Liderança e a Conferência de Assistência Médica, 12 e 13 de setembro de 2014.**

A Pesquisa Que Você Precisa Conhecer?

Uma experimentação controlada e randomizada de treinamento de cultivo da compaixão: Os efeitos na atenção, afeto, e a regulação da emoção de Hooria Jazaieri, Kelly McGonigal, Thupten Jinpa, James R. Doty, James J. Gross & Philippe R. Goldin *Motivação e Emoção*, (2014) 38:23 - 35



Agradecimentos especiais a Brodie Gregory, PhD por traduzir este artigo

Clientes de coaching sempre procuram apoio para suas necessidades pessoais e emocionais - tais como a habilidade de encontrar felicidade e satisfação e administrar melhor as emoções dentro e fora do local de trabalho. Para conhecer essa necessidade, os coaches estão cada vez mais infundindo aspectos da psicologia positiva em suas práticas, incluindo

APRESENTANDO OS
PARCEIROS
FUNDADORES:

[JAYSON BLAIR](#)

[LIZ FISCH](#)

[ALLYSON HENRY](#)

[D. LUKE IORIO](#)

[KONSTANTIN KOROTOV](#)

[EDGELL PYLES](#)

[BRUCE SCHNEIDER](#)

[CHRISTOPHER SPAULDING](#)

ênfase na atenção.

Um artigo recente de Hooria Jazaieri, Kelly McGonigal, Thupten Jinpa, James Doty, James Gross e Philippe Goldin sobre *Motivação e Emoção* fornece uma nova estratégia que os coaches podem considerar ao ajudar seus clientes aprender a administrar melhor as emoções e cultivar a atenção.

Especificamente, com uma experiência controlada randomizada, estes autores concluíram que 100 participantes adultos em um programa de treinamento de cultivo da compaixão de 9 semanas relataram aumento na atenção, maior felicidade auto relatada, queda de sentimentos de preocupação e menos supressão emocional após terminado o programa. Jazaieri e seus colegas descrevem o programa como um "programa de meditação da compaixão estruturado e abrangente" (p. 26) que consiste de aulas semanais (2 horas cada) e práticas diárias de meditação (15 a 30 minutos) que foca na compaixão para si e os outros.

Você tem clientes que se beneficiariam da aprendizagem de controlar melhor as emoções e cultivar a atenção? Como você pode usar a meditação da compaixão como ferramenta nos seus arranjos de coaching para ajudar seus clientes aprender melhor regular suas próprias emoções?

Livros Importantes para Coaches:

Manual da Regulação da Emoção, Segunda Edição (2013) de James J. Gross, PhD

Reverendo o estado da ciência em um campo florescente e dinâmico, este manual influente integra o conhecimento das múltiplas subdisciplinas psicológicas. Os principais especialistas abordam as bases neurobiológicas e cognitivas da regulação da emoção e examinam como os indivíduos desenvolvem e usam estratégias reguladoras pela vida cotidiana. O contexto social da regulação da emoção é explorado, como são os processos da personalidade e diferenças individuais. As implicações críticas são discutidas para a psicopatologia, intervenções psicossociais e saúde. Incluindo a referência cruzada útil entre os capítulos, o volume descreve métodos inovadores e identifica direções promissoras para futura investigação.

Novo a Esta Edição

- Incorpora avanços científicos significativos e muitos tópicos novos. -Cobertura extremamente abrangentes das questões e aplicações clínicas.
- Capítulos sobre sistemas neurais, atraso de gratificação, tomada de decisão e saúde.
- Capítulos sobre adolescência, teoria de linha de base social e regulação do desejo, e mais.

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 junho: **Agilidade Emocional: Coaching de Compaixão, Atenção e Inteligência Emocional**

Nesta Masterclass, você aprenderá sobre o trabalho de Susan David, cujo recente artigo de HBR sobre agilidade emocional foi um dos mais lidos em 2014. Também trazemos imagens de vídeo da líder de pensamento Ellen Langer sobre atenção, uma conversa TED perspicaz sobre inteligência emocional do CEO/fundador da consultoria de Inteligência Emocional, Six Seconds, e um estudo de caso em vídeo que faz um mergulho profundo nos desafios e recompensas trazer o coaching de inteligência emocional à equipe de liderança de um banco regional. Esta Masterclass foi projetada para todo coach de liderança cujos clientes lutam para equilibrar os aspectos conceituais e racionais de seus papéis com o componente emocional de condução muito humano e poderoso em um mundo complexo e volátil.

B. Webinar Ao Vivo On-line de junho para membros ICPA: **Líderes de Coaching para Agilidade Emocional**

Neste webinar, **Líderes de Coaching para Agilidade Emocional**, Susan David, co-fundadora e co-diretora do Instituto de Coaching esboçará como os coaches podem capacitar os líderes com quem trabalham para navegar em ambientes cada vez mais complexos e conseguir resultados estratégicos sustentáveis, de maneira consciente, dirigidas por valores dirigidos e adaptável.

OS PARTICIPANTES APRENDERÃO:

- Por que a agilidade emocional é um conhecimento crítico.
- Como ficar preso por nossos pensamentos, emoções e histórias impede nossos clientes de prosperar.
- As etapas essenciais para cultivar a agilidade emocional na vida e no trabalho.

Este webinar foi gravado e está disponível aos membros em nossa biblioteca on-line; seção de podcast.

Para membros que queiram se inscrever nas tele-aulas ao vivo, favor login e selecione a aba azul da Tele-aula Ao Vivo.

- Membros ICPA [login aqui](#)
- [Ou junte-se ao ICPA](#) para acessar a MasterClass completa

Conferência de Coaching em Liderança e Assistência Médica

Patrocinado pela Escola de Medicina de Harvard, Educação Médica Continuada; McLean Hospital de Instituto de Coaching

~ Guarde a data; **12 e 13 de setembro de 2014 no Renaissance Boston Waterfront Hotel**

**Agradecimentos especiais aos nossos Patrocinadores,
Parceiros, Membros e**

**A Fundação Harnisch
pelo apoio ao ICPA.**

JODY MICHAEL

—

—

—