

# CONHEÇA QUAL É O MELHOR TIPO DE COACHING PARA VOCÊ

E-BOOK 10 TIPOS DE COACHING



**TORUS**  
DESENVOLVIMENTO HUMANO

# EBOOK

# 10 TIPOS DE COACHING

Este e-book é um guia rápido e explicativo onde você conhecerá os 10 tipos de Coaching oferecidos pela Torus Desenvolvimento Humano.



**TORUS**  
DESENVOLVIMENTO HUMANO

# QUEM SOMOS

*A Torus Desenvolvimento Humano é uma empresa de consultoria de resultados, coaching, treinamento e desenvolvimento de pessoas.*

*Nosso objetivo é ajudar pessoas e empresas a crescerem e evoluírem.*

*Assim, juntos, podemos tornar o mundo um lugar melhor para se viver!*



**TORUS**  
DESENVOLVIMENTO HUMANO



# O QUE É O COACHING?

Coaching é um processo onde o **Coach (profissional especializado que trabalha com coaching)** ajuda o **Coachee (cliente de coaching)** a encontrar o seu caminho para atingir seus objetivos, levando-o do ponto A ao ponto B.

O Coaching ajuda a pessoa a caminhar na direção que ela quer ir. O Coaching apoia a pessoa em todos os níveis do processo de tornar-se quem ela realmente quer ser e ser o melhor que ela pode. Através de ferramentas específicas, perguntas poderosas e tarefas, o Coachee amplia suas percepções, ressignifica suas crenças limitantes e muda hábitos de forma a atingir suas metas ou objetivos.

Nossos profissionais utilizam as técnicas de coaching aliadas a muitas outras técnicas de desenvolvimento humano, que ajudam o Coachee a ir muito mais longe.

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)





# QUANDO CONTRATAR UM COACH?

- ✓ Quando quero alcançar um objetivo e não estou encontrando o caminho ou parece que nunca consigo alcançá-lo;
- ✓ Quando percebo que tenho questões que parecem 'travar' minha vida;
- ✓ Quando quero me melhorar profissionalmente ou na minha vida pessoal;
- ✓ Quando quero melhorar meus relacionamentos na vida pessoal e no trabalho;
- ✓ Quando estou perdido e não sei qual é a minha missão de vida ou o que fazer da minha vida;
- ✓ Quando estou buscando um rumo para a minha vida;
- ✓ Quando tenho uma boa vida e ainda assim quero transformá-la em algo muito melhor e grandioso;
- ✓ Quando quero buscar uma outra carreira e ainda não descobri qual;
- ✓ Quando estou querendo me conhecer melhor e melhorar cada vez mais como pessoa.



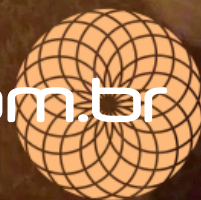


# COMO É UMA SESSÃO DE COACHING?

O processo de Coaching é realizado através de sessões Presenciais ou via Skype com duração de 1 hora, aproximadamente. Em momentos e locais distintos poderão ocorrer sessões com duração superior. Nestes casos o Coachee será informado antecipadamente desta possibilidade.

As sessões deverão ser realizadas, em dias úteis, a cada 7 (sete) dias, podendo este prazo ser aumentado para até 15 (quinze) dias. Sugerimos que sejam marcadas com antecedência pelo menos 4 (quatro) sessões em função de disponibilidade de agendas.

Havendo, por parte do Coachee, a necessidade de adiamento de uma sessão, esta poderá ser remarcada, desde que o Coach tenha sido informado com uma antecedência mínima de 24 (vinte quatro horas). Sessões que não foram desmarcadas e o Coachee não comparecer serão consideradas realizadas.



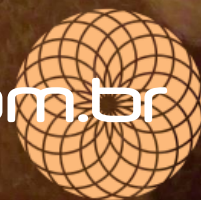


# COMO É UMA SESSÃO DE COACHING?

Durante a sessão o Coach fará perguntas poderosas que poderão fazê-lo refletir sobre suas possibilidades e toda a sua potencialidade.

Toda sessão de coaching se encerra com alguma tarefa agendada. É dever do Coachee executar a tarefa que for combinada.

O Coach poderá utilizar outras técnicas que perceber adequadas a questão para auxiliar o Coachee a perceber melhor a realidade a sua volta ou acessar o seu inconsciente.

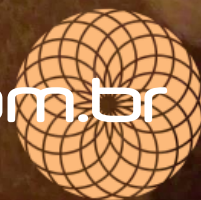




# COMO É UMA SESSÃO DE COACHING?

Valores importantes que serão respeitados:

- **Confidencialidade:** o Coach não irá jamais expor os conteúdos tratados no processo de Coach, salvo em forma de caso de estudo no qual não mencionará o nome ou qualquer característica que possa identificar o Coachee.
- **Não julgamento:** O Coach não deverá julgar o seu cliente buscando ajudá-lo da melhor forma possível.
- **Padrões éticos ICC:** International Coaching Community.





# QUAIS SÃO OS DIFERENCIAIS DA TORUS?

Nossos Coaches possuem habilidades que vão muito além da formação em Coaching. Possuem técnicas de desenvolvimento humano altamente eficazes, aliadas a uma grande experiência nesta área, o que ajuda nossos Coachees a alcançarem seus objetivos e vencerem seus obstáculos.

No mercado vemos muitos Coaches que possuem apenas uma formação em Coaching mas não tem outras ferramentas para ajudar seus Coachees a vencerem seus obstáculos, traumas ou crenças limitantes que possam ter que os ajudam a serem a melhor versão de si.

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)



# CONSCIENTE E INCONSCIENTE

Nossa mente tem muitas coisas armazenadas no inconsciente que nem percebemos. Por exemplo: você dirige? Lembra quando começou a dirigir? Precisava pensar em cada movimento: engatar primeira, segunda, pisar na embreagem, ajustar os espelhos, etc. Se você dirige já a alguns anos, provavelmente não pensa mais para fazer cada um desses movimentos, você os faz de maneira 'inconsciente'.

Da mesma forma o nosso cérebro faz com cada coisa que aprendemos, inclusive as nossas ações, reações, a forma como prestamos mais ou menos atenção a algo. Apenas um percentual muito pequeno do que fazemos fica no consciente a maior parte fica no inconsciente, como se o consciente fosse apenas a ponta do iceberg.

Nós trabalhamos no inconsciente o resultado é muito mais poderoso e nossos Coaches tem muitas técnicas, habilidades e experiência para trabalhar com o inconsciente. Fazendo com que o coaching se torne um processo muito mais poderoso.





# TÉCNICAS SISTÊMICAS

É um conjunto de técnicas desenvolvidas pelo alemão Bert Hellinger que ajuda a perceber o que está acontecendo e que conscientemente não está sendo percebido, para promover a transformação necessária para o caminho desejado.

As técnicas sistêmicas de Bert Hellinger também são conhecidas como 'Constelações' (O termo 'Constelação' vem de 'Colocação').

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)





# ENEASOMA®

É uma técnica exclusiva desenvolvida pela Torus Desenvolvimento Humano, que utiliza os conhecimentos do Eneagrama e de acordo com cada tipo e subtipo encontra caminhos de desenvolvimento pessoal através do corpo. Como exemplo, uma das técnicas aplicadas é a mudança no padrão respiratório da pessoa a partir do conhecimento da sua personalidade, também são utilizados os conhecimentos da medicina chinesa, que aplicadas adequadamente ao corpo da pessoa traz mudanças significativas nos comportamentos e nas respostas da pessoa ao mundo.








# I. COACHING DE VIDA OU LIFE COACHING

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)





The background image shows two women smiling joyfully at what appears to be a festival or fair. The woman on the left is wearing a large, colorful, patterned hat and a green top. The woman on the right is wearing a light-colored straw hat and a white top. They are surrounded by colorful streamers and other festive decorations. The text is overlaid on a semi-transparent dark grey box.

O Coaching de Vida ou Life Coaching é voltado para a realização pessoal, para o equilíbrio entre a vida pessoal, profissional e o propósito de vida do Cliente.

No Coaching de Vida a pessoa pode trabalhar questões pessoais de diversas áreas da sua vida em qualquer nível ou profundidade. Por exemplo, trabalhar questões de relacionamentos, saúde, espiritualidade, finanças, carreira, administração do tempo, família, etc.

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)





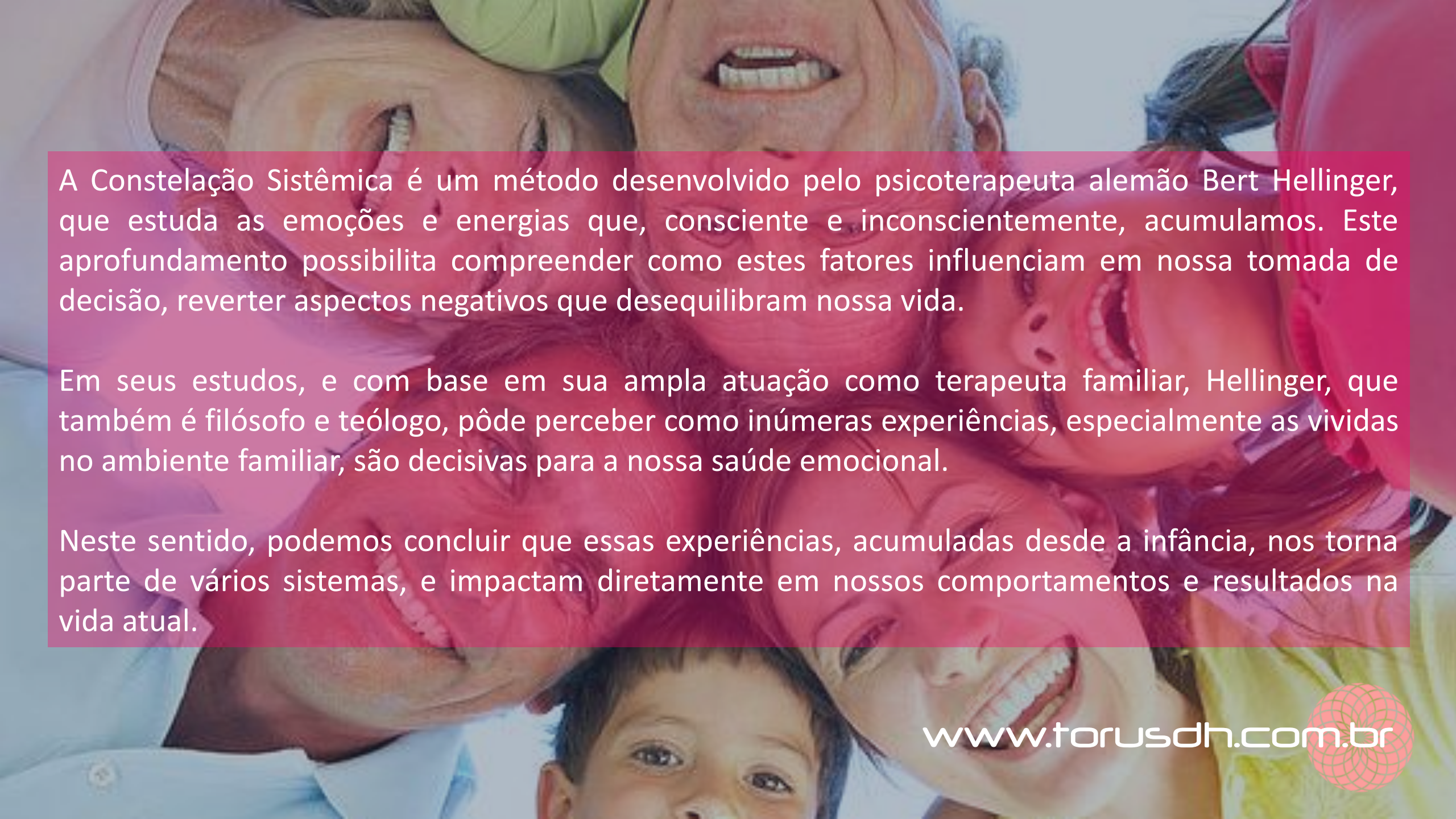


# 2. COACHING SISTÊMICO OU CONSTELAÇÃO SISTÊMICA

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)







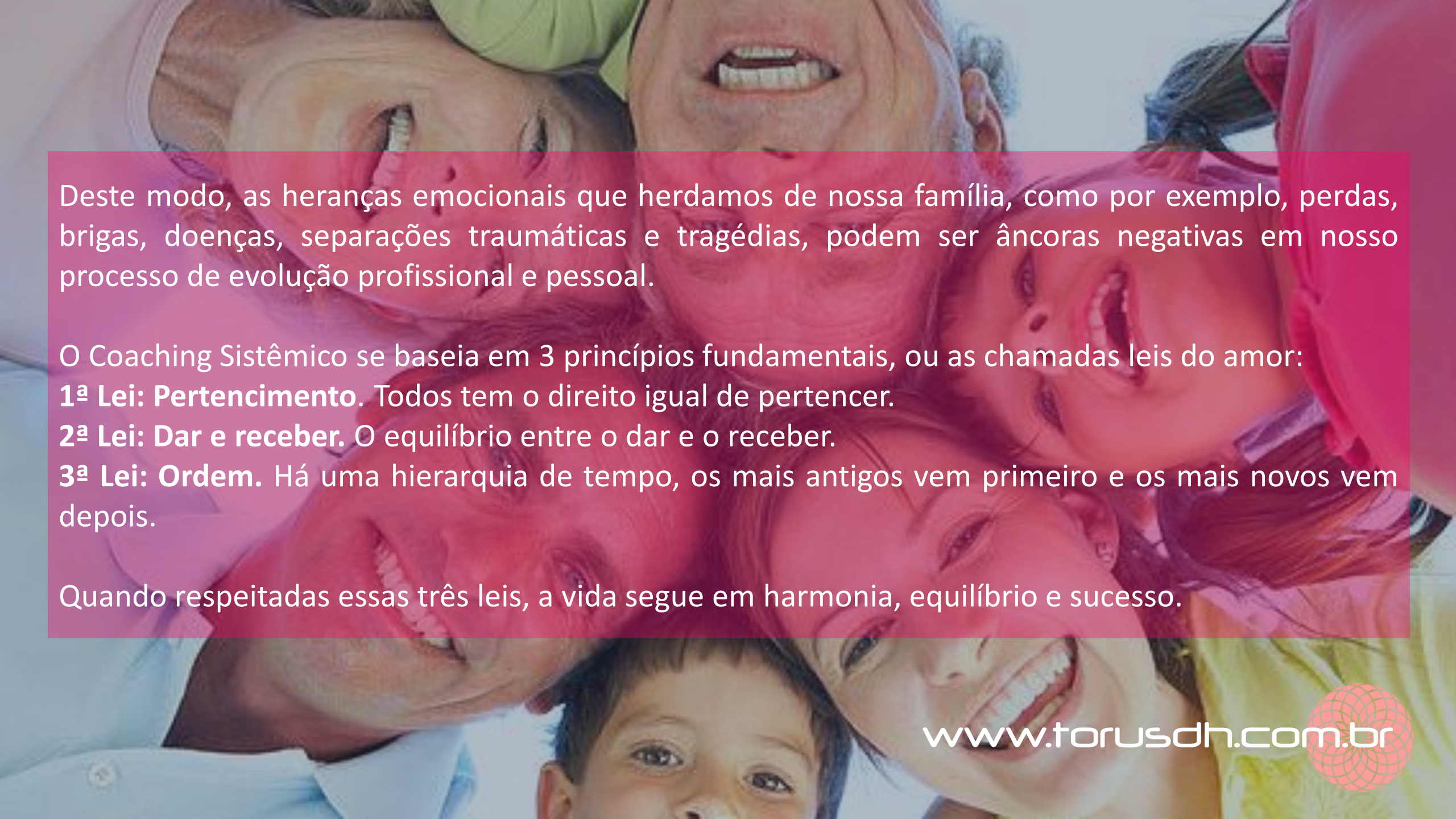
A Constelação Sistêmica é um método desenvolvido pelo psicoterapeuta alemão Bert Hellinger, que estuda as emoções e energias que, consciente e inconscientemente, acumulamos. Este aprofundamento possibilita compreender como estes fatores influenciam em nossa tomada de decisão, reverter aspectos negativos que desequilibram nossa vida.

Em seus estudos, e com base em sua ampla atuação como terapeuta familiar, Hellinger, que também é filósofo e teólogo, pôde perceber como inúmeras experiências, especialmente as vividas no ambiente familiar, são decisivas para a nossa saúde emocional.

Neste sentido, podemos concluir que essas experiências, acumuladas desde a infância, nos torna parte de vários sistemas, e impactam diretamente em nossos comportamentos e resultados na vida atual.







Deste modo, as heranças emocionais que herdamos de nossa família, como por exemplo, perdas, brigas, doenças, separações traumáticas e tragédias, podem ser âncoras negativas em nosso processo de evolução profissional e pessoal.

O Coaching Sistêmico se baseia em 3 princípios fundamentais, ou as chamadas leis do amor:

**1ª Lei: Pertencimento.** Todos tem o direito igual de pertencer.

**2ª Lei: Dar e receber.** O equilíbrio entre o dar e o receber.

**3ª Lei: Ordem.** Há uma hierarquia de tempo, os mais antigos vem primeiro e os mais novos vem depois.

Quando respeitadas essas três leis, a vida segue em harmonia, equilíbrio e sucesso.





**1ª Lei: Pertencimento.** Todos tem o direito igual de pertencer.

Essa lei diz que não importa o que uma pessoa faça de “condenável”, “pecaminoso”, “reprovável” ou “errado” ela continua tendo o direito de pertencer ao sistema familiar.

Quando algum membro da família é excluído acaba por se criar um efeito colateral onde os mesmos comportamentos reprováveis acabam por reaparecer em alguns membros das gerações seguintes (filhos, netos ou bisnetos) ou como um problema entre irmãos ou casal.

Essa lei também é válida para filhos que não foram reconhecidos e pessoas que foram prejudicadas em favor de alguém da família. Por exemplo, em separações onde a felicidade de alguém foi fruto da infelicidade de outro.





## 2ª Lei: Dar e receber: O equilíbrio entre o dar e o receber.

Bert percebeu que nas famílias existe uma ordem natural do dar e receber entre pais e filhos e nos casais. A ordem vem do mais antigo para o mais jovem. Os pais dão e os filhos recebem. Os pais dão a vida e os filhos a tomam. Os pais dão amor e os filhos o tomam em seu coração. Aqui dá se um grande aprendizado: os filhos precisam dos pais, mas os pais não precisam dos filhos.

A melhor forma de os filhos retribuírem o amor que receberam dos pais é passando adiante para as próximas gerações.

Quando essa ordem é invertida os problemas começam. Muitos pais, voltados para seus problemas íntimos, acabam por sobrecarregar seus filhos que na tentativa de trazê-los para o aqui e agora e fazê-los felizes, em sua inocência, inconscientemente, dizem: “eu vou no seu lugar” ou “eu sofro por você”, e acabam ficando doentes para que os pais se unam e sejam felizes.





**3ª Lei: Ordem.** Há uma hierarquia de tempo, os mais antigos vem primeiro e os mais novos vem depois.

A hierarquia diz que quem vem primeiro tem prioridade sobre quem vem depois, assim os pais tem prioridades sobre os filhos. Os pais são grandes e os filhos pequenos, assim os pais dão e os filhos recebem.

Quando essa ordem fica invertida e os filhos se sentem maiores que os pais, a alma do filho sente um desconforto que se manifesta em forma de sofrimento autoimposto, essa arrogância acaba por trazer à vida dos filhos muitos fracassos, doenças e destinos difíceis.

A arrogância dos filhos em exigir mais do que receberam dos pais causa muita dor, mas quando se consegue reconhecer a grandeza da vida e perceber que isso é o bastante, a ordem se restabelece no sistema familiar e o amor volta a fluir.






A photograph of a business meeting. A man in a dark pinstriped suit and blue striped tie is smiling broadly, looking towards the left. He is seated at a table with a laptop. To his left, another man in a grey suit and blue tie is also smiling. To the right, a woman with blonde hair is partially visible, looking towards the man in the center. The background is a bright, out-of-focus office environment. The text '3. COACHING SISTEMICO ORGANIZACIONAL' is overlaid in white, bold, sans-serif font across the center of the image.

# 3. COACHING SISTEMICO ORGANIZACIONAL

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)








“O sucesso da empresa está diretamente vinculado ao crescimento de seus líderes. A medida que eles resolvem seus problemas pessoais e existenciais, na mesma proporção a empresa cresce. E isso é a maior declaração de amor à seus funcionários e clientes”.

Alfonso Malpica

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)






A photograph of a business meeting. In the center, a man in a dark suit and striped tie is smiling and looking towards the left. To his left, another man in a suit is partially visible, also smiling. In the foreground, a person's hand is holding a yellow highlighter over a laptop. The background is blurred, showing other people in a meeting room.

O Coaching Sistêmico Organizacional considera as organizações como sistemas vivos compostos por elementos que estão em constante movimento de troca e influência, na busca por desenvolvimento, equilíbrio e ordem.

Qualquer grupo ou organização desenvolve padrões, muitas vezes invisíveis, que movem os seus comportamentos, definem o seu foco de atenção e, conseqüentemente, afetam sua habilidade de atingir os resultados desejados.






A background image showing a group of business professionals in a meeting. A man in a dark suit and striped tie is smiling and looking towards the left. Other people are partially visible around a table with a laptop.

O Trabalho Sistêmico e as Constelações Organizacionais atuam para revelar estas dinâmicas, encontrar forças e recursos não utilizados até o momento. Fornecem insights sobre as condições sob as quais pessoas e empresas podem prosperar, conduzindo para o encontro de opções, definição de novos passos e mudanças que podem ser implementadas imediatamente.

Muitas empresas ao redor do mundo já se beneficiaram da utilização dessa ferramenta, tais como: Syngenta, ING-bank, IKEA, Bayer, Pfizer, Daimler-Chrysler, Caixa Econômica Federal e muitas outras, além de Ministérios de Finanças e setores da agricultura de vários países.





A background image showing a group of business professionals in a meeting. A man in a dark suit and striped tie is smiling and looking towards the left. Other people are partially visible around a table with laptops.

“A meta de uma constelação organizacional são soluções. Através das constelações organizacionais se tornam visíveis soluções para um sistema. Soluções que incluem mais e levam adiante. Via de regra, os temas privados que atuam em uma empresa não são trabalhados, apenas se for solicitado. Portanto, quando todas as análises e providências não ajudam, frequentemente o que ajuda é uma olhada no sistema como um todo, e com isso uma olhada naquilo que atua atrás das aparências. A solução é sempre uma solução para todos do sistema”.

Peter Spelter

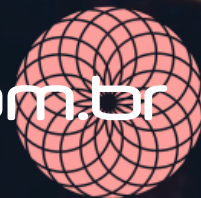
[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)






# 4. COACHING DE CARREIRA

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)



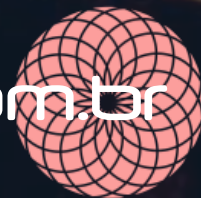




O Coaching de Carreira ajuda a pessoa a descobrir o que ela quer realmente fazer e qual carreira irá ajudá-la a ser a sua melhor versão, onde irá se sentir uma pessoa mais completa e motivada.

Muitas vezes a pessoa não percebe a capacidade que possui para ser muito melhor em sua atuação profissional.

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)





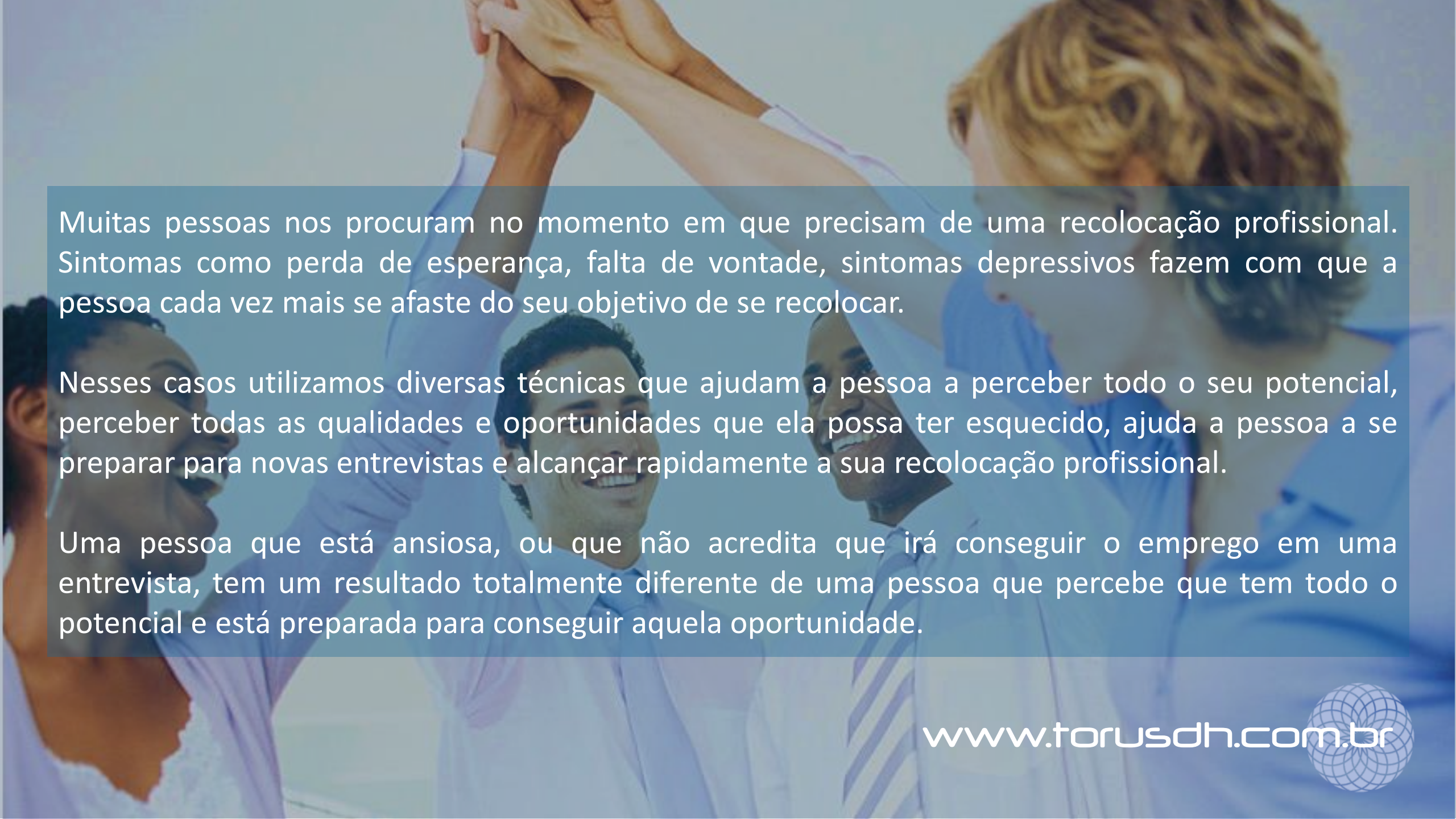


# 5. COACHING PARA RECOLOCAÇÃO PROFISSIONAL

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)







Muitas pessoas nos procuram no momento em que precisam de uma recolocação profissional. Sintomas como perda de esperança, falta de vontade, sintomas depressivos fazem com que a pessoa cada vez mais se afaste do seu objetivo de se recolocar.

Nesses casos utilizamos diversas técnicas que ajudam a pessoa a perceber todo o seu potencial, perceber todas as qualidades e oportunidades que ela possa ter esquecido, ajuda a pessoa a se preparar para novas entrevistas e alcançar rapidamente a sua recolocação profissional.

Uma pessoa que está ansiosa, ou que não acredita que irá conseguir o emprego em uma entrevista, tem um resultado totalmente diferente de uma pessoa que percebe que tem todo o potencial e está preparada para conseguir aquela oportunidade.





A group of five business professionals in dark suits are walking and talking in a modern office setting. The text is overlaid on the center of the image.

# 6. COACHING PARA EXECUTIVOS OU EXECUTIVE COACHING

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)







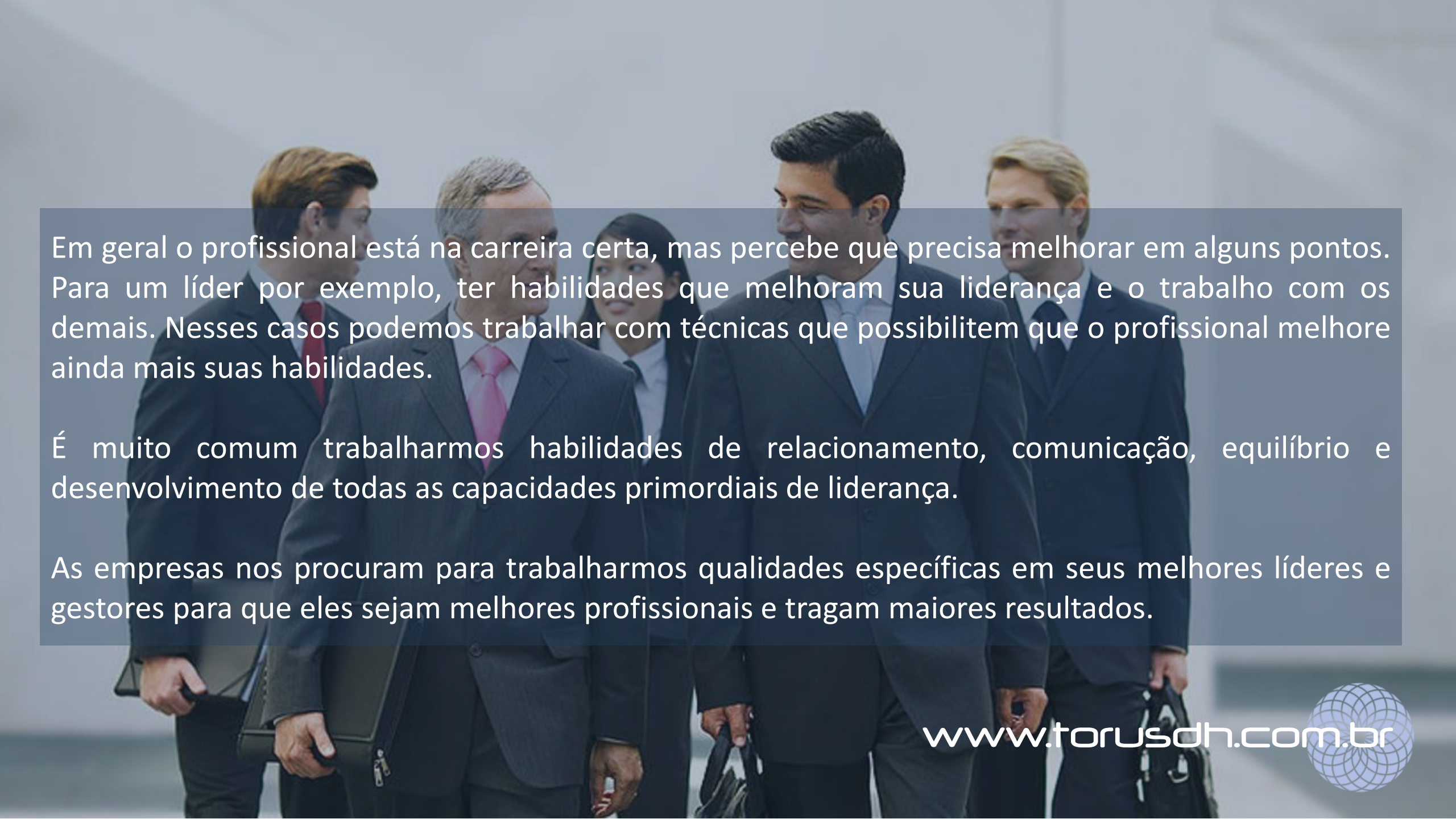
O Executive Coaching é um importante recurso para promover o desenvolvimento de competências humanas para pessoas que buscam crescimento profissional, resultados efetivos e duradores.

No Executive Coaching realizaremos sessões customizadas e direcionadas para Executivos(as), Diretores(as), Gerentes, Gestores(as) e ou Líderes, que buscam desenvolvimentos das suas capacidades e competências, ajudando-os a transformar a forma de pensar e se aprofundar nas questões que são significativas e que impactam no seu desenvolvimento profissional ou na obtenção dos resultados desejados.

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)







Em geral o profissional está na carreira certa, mas percebe que precisa melhorar em alguns pontos. Para um líder por exemplo, ter habilidades que melhoram sua liderança e o trabalho com os demais. Nesses casos podemos trabalhar com técnicas que possibilitem que o profissional melhore ainda mais suas habilidades.

É muito comum trabalharmos habilidades de relacionamento, comunicação, equilíbrio e desenvolvimento de todas as capacidades primordiais de liderança.

As empresas nos procuram para trabalharmos qualidades específicas em seus melhores líderes e gestores para que eles sejam melhores profissionais e tragam maiores resultados.








# 7. COACHING DE EQUIPES

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)







No Coaching de Equipes trabalhamos questões de um time que trabalha junto em uma empresa para que ele atinja seu melhor e maior potencial.

As questões podem ser problemas de relacionamento ou comunicação entre os membros da equipe, problemas de falta de criatividade, foco, direcionamento, atingimento de metas ou prazos e qualquer outro problema que possa impedir a equipe a obter seu melhor resultado.



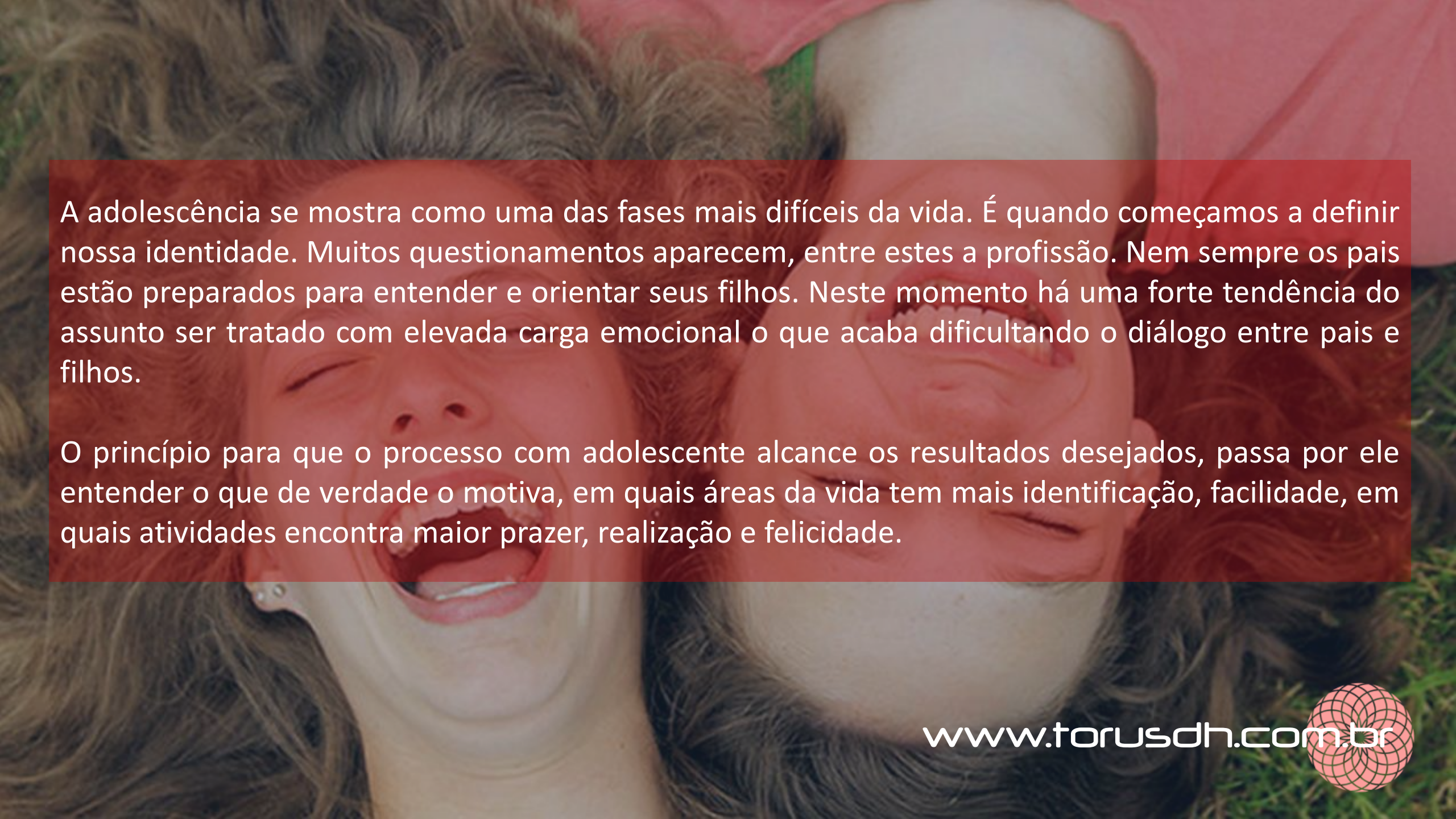
A photograph of two young women lying on their backs on a grassy area, laughing heartily. The woman on the left has her mouth wide open, showing her teeth, and her eyes are closed. The woman on the right is also laughing with her mouth open and eyes closed. The background is a soft-focus green lawn. The text '8. COACHING PARA ADOLESCENTES' is overlaid in white, bold, sans-serif font across the center of the image.

# 8. COACHING PARA ADOLESCENTES

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)







A adolescência se mostra como uma das fases mais difíceis da vida. É quando começamos a definir nossa identidade. Muitos questionamentos aparecem, entre estes a profissão. Nem sempre os pais estão preparados para entender e orientar seus filhos. Neste momento há uma forte tendência do assunto ser tratado com elevada carga emocional o que acaba dificultando o diálogo entre pais e filhos.

O princípio para que o processo com adolescente alcance os resultados desejados, passa por ele entender o que de verdade o motiva, em quais áreas da vida tem mais identificação, facilidade, em quais atividades encontra maior prazer, realização e felicidade.






A photograph of four young people (three women and one man) smiling and posing together in a lush, green forest. The man is in the center, wearing a red checkered shirt. The woman to his left has long reddish hair and is wearing a green top. The woman to his right has long dark hair and is wearing a white tank top and a colorful headband. The woman on the far right has long brown hair and is wearing a patterned top. The background is filled with dense green foliage.

# 9. COACHING VOCACIONAL

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)





A photograph of four young women with long hair, smiling and looking towards the camera. They are outdoors, with green foliage in the background. The image is overlaid with a semi-transparent green rectangle containing text.

Na adolescência, quando é o momento para decidir qual a carreira escolher, nesta fase muitos adolescentes se percebem diante de uma grande incógnita. Neste momento um processo de Coaching Vocacional o ajuda a perceber qual a melhor carreira de acordo com sua personalidade e seu talento.

O processo de coaching vocacional ajuda, através de técnicas e ferramentas que possibilitam o adolescente se conhecer a perceber qual a carreira melhor se adapta ao seu perfil. Através de método simples, práticos e eficazes o adolescente irá descobrir qual o seu talento e qual carreira quer seguir.





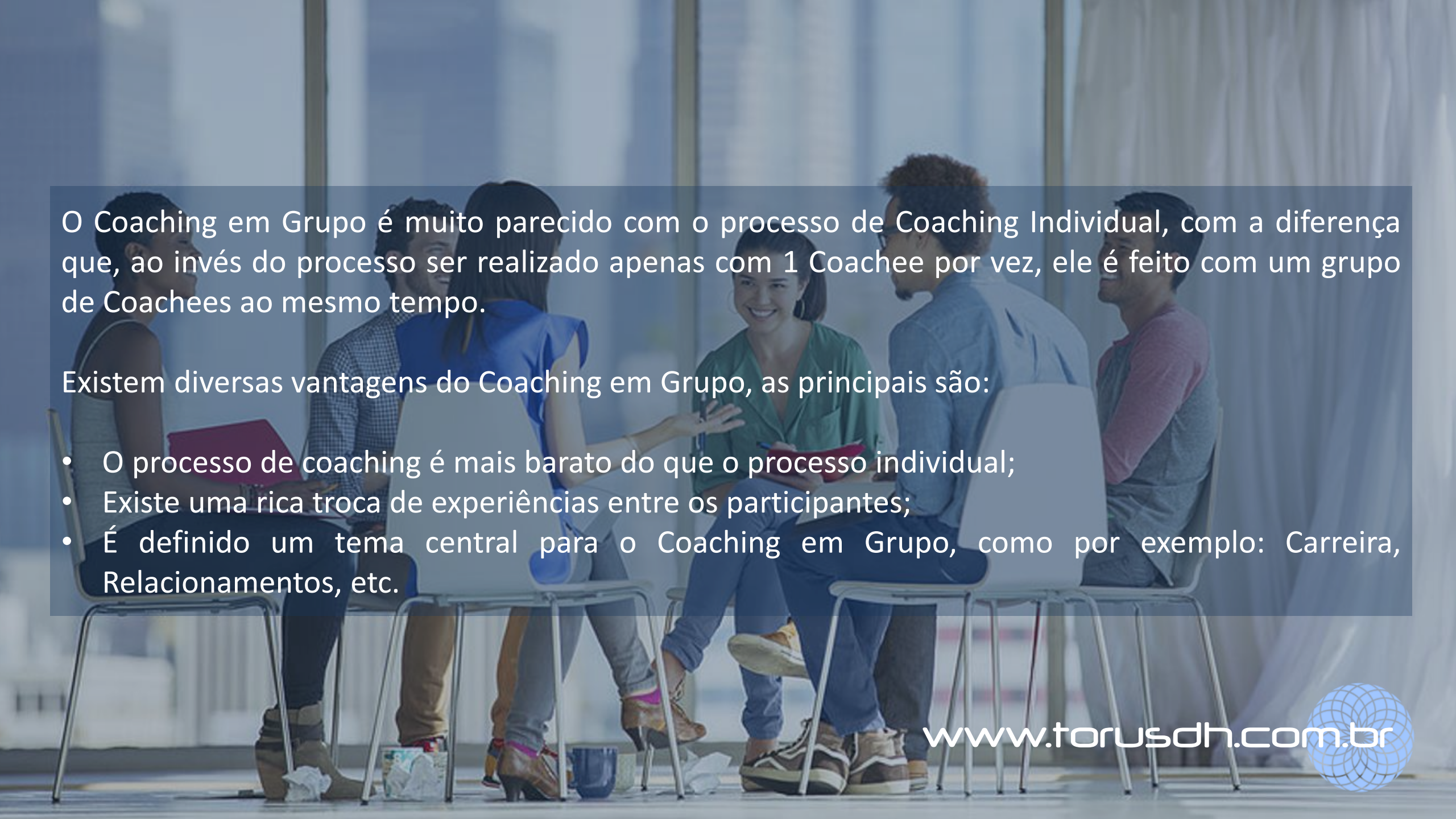


# 10. COACHING EM GRUPO

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)







O Coaching em Grupo é muito parecido com o processo de Coaching Individual, com a diferença que, ao invés do processo ser realizado apenas com 1 Coachee por vez, ele é feito com um grupo de Coachees ao mesmo tempo.

Existem diversas vantagens do Coaching em Grupo, as principais são:

- O processo de coaching é mais barato do que o processo individual;
- Existe uma rica troca de experiências entre os participantes;
- É definido um tema central para o Coaching em Grupo, como por exemplo: Carreira, Relacionamentos, etc.





# QUANDO POSSO COMEÇAR?

Você pode agendar uma sessão inicial sem compromisso. Nesta sessão você irá contar a nosso profissional qual a sua questão e ele irá direcionar você para o melhor trabalho a ser feito. As sessões ocorrem geralmente uma vez por semana.

Na Torus Desenvolvimento Humano é muito mais simples e rápido agendar a sua sessão de Coaching. Você pode acessar o nosso site: [www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br) e clicar na barra principal: Agende sua sessão

Assim você poderá visualizar on line a agenda dos nossos Coaches e ver o dia e horário que melhor se encaixa na sua agenda.

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)





A Torus Desenvolvimento Humano é uma empresa de consultoria de resultados, coaching, treinamento e desenvolvimento de pessoas.

Nosso objetivo é ajudar pessoas e empresas a crescerem e evoluírem.

Assim, juntos, podemos tornar o mundo um lugar melhor para se viver!

*Siga-nos para receber as novidades e ficar sabendo dos nossos treinamentos.*

[contato@torusdh.com.br](mailto:contato@torusdh.com.br)

[facebook.com/torusdh](https://www.facebook.com/torusdh)

[www.torusdh.com.br](http://www.torusdh.com.br)

