

Olá Greg, como estamos? E nós temos nossa ninja conosco, nós, Leanne, ela vai nos manter honestos hoje Então estaremos em bons livros E eu tenho meu colega apresentador.

comigo, Simon, Simon é um contribuidor e ele é, vou pegar, pegar algumas palavras.

de Greg Ele na verdade é um treinador durão para nós Ele vai falar.

conosco sobre diferentes posturas de coaching E posso ver todos nós participando de vários.

lugares Então, estou muito grato por cada um de vocês, especialmente pelas pessoas que vêm de.

fusos horários realmente interessantes Hoje estamos nos juntando a vocês, alguns de nós da Austrália, Nova.

Zelândia, 6h da manhã de sábado Muito interessante Obrigado a todos por terem vindo.

neste momento E tenho certeza que adorariamos saber de onde vocês vêm..

se você puder usar o chat, entre, compartilhe de onde você vem, que horas do dia são e como você se dedicou para vir até nós Muito grato por isso E um pouco.

sobre mim, sou Manthan Goghari, um embaixador e um treinador ágil pragmático. Então, quando Simon.

falou comigo sobre essa postura de coaching, eu pensei, ok, isso é interessante, vamos conversar.

sobre isso, não vou me comprometer com o que você está tentando me vender, então vamos conversar.

e vamos trazer a comunidade junto E o mais importante, estamos aqui para ajudá-lo Então, obrigado.

você por ter vindo e realmente quero agradecer a cada um de vocês por reservar um tempo hoje E por favor, incline-se, faça perguntas, use o chat, use os emojis Vamos.

faça deste o nosso evento Vamos fazer isso acontecer E com isso, chamo esse evento para começar.

Então vamos rock and roll Então Simon e tudo isso, como dissemos, não teria sido possível.

se Eric não tivesse aquela visão interessante para nos unir Então Eric começou isso.

movimento e nós apenas continuamos e colocamos mais energia no fogo Então, obrigado a todos.

E temos mais algumas pessoas na comunidade que vão se juntar a nós também Simon, se você puder ir para a próxima Então hoje, o que vamos fazer, nós.

vamos conversar com você sobre coaching e não é apenas coaching ágil..

seja qualquer treinador, um a um, um coaching de equipe, um coaching organizacional e um coaching de liderança. Estaremos falando sobre dois estilos distintos de coaching,.

o estilo centrado na pessoa e o outro que é um estilo não que é um estilo diretivo.

Talvez depois de aprendermos sobre isso, vamos passar algum tempo em tríades e praticar isso em nossas salas de descanso E, finalmente, vamos voltar e refletir.

em termos do que aprendemos, como aprendemos e quais foram nossas experiências. Então, se você for para o próximo, Simon Então, quando eu estava iniciando minha jornada como treinador ágil, comecei falando sobre quando eu estava experimentando e comecei como desenvolvedor de software e olhei para isso e disse: isso parece interessante. Como devo proceder? falei.

com muitos treinadores disseram que alguns treinadores realmente só fazem perguntas, eles nunca diriam qualquer coisa Eles me perguntariam: Oh, o que você acha disso? E todas as respostas seria, depende E eu pensei, Ok, isso parece interessante Tudo é.

depende, eu disse: Ok, posso entender um pouco sobre isso. O próximo foi.

alguns treinadores me deram ótimas respostas Eles realmente me disseram para fazer isso E eu pensei,. Ok, essa é uma mentalidade interessante E alguns estavam usando a filosofia, eles ensinariam.

algo, então eles me perguntavam, e eles me orientavam, e então me ensinavam, depois me perguntavam, depois me orientavam E eu pensava, Ok, às vezes eu perguntava a essas pessoas.

dizendo, com qual personalidade estou hoje? Estou com o professor treinador hoje? Estou com o mentor coach hoje? Ou estou com o treinador hoje? E isso realmente ressoou em mim ao compreender diferentes maneiras e diferentes perspectivas de como treinar sobre isso..

vamos descompactar isso um pouco hoje. Então, se formos para o próximo slide, é aqui que talvez eu queira que todos nós nos juntemos Pense na sua experiência como treinador Poderia ser um coach pessoal poderia ser um coach de equipe poderia ser um coach de liderança poderia ser um coach organizacional E o que ressoa em você, então que tipo de estilos você usa ou já usou E.

Vou levá-los ao quadro Miro para esta atividade interativa. Então, para aqueles de se algum de vocês não usa o Miro Board como uma ferramenta interativa ou colaborativa, adoraríamos ver que tipo de público temos Isso é muito legal Isso realmente depende.

Adoramos isso Então vou compartilhar minha tela Então coloquei o link do Miro Board no chat Vamos entrar no Miro Board Vamos passar mais cinco minutos E no primeiro quadro aqui, como você avaliaria seu estilo? Então pegue um post-it, personalize-o de qualquer maneira.

você quer Se você acha que é uma diretiva, coloque-a na diretiva e compartilhe por que o que o que.

isso ressoa para você E tente não se proteger Mas sim, se você sente que não está decidido.

como se alguns de nós colocassem seu nome aí, veja onde o que vem para você E eu darei.

nós mesmos, alguns dizem três minutos para esta atividade E vamos ver como vamos E nos sentimos.

livre para compartilhar seus pensamentos enquanto eles estão voltando, vejo que é realmente uma diretriz.

estilo Obrigado de volta por colocar lá. Uma vez que entrou no estilo não diretivo hoje para.

nós.

Para ampliar um pouco Alguém precisa de orientação É novo em uma função ou tarefa Legal Veja se.

Posso te dar uma música para isso Não sei se a música funciona Deveria Se você.

compartilhe o som Pronto, esqueci de compartilhar o som Então vamos ver Diga.

me um pouco mais sobre o não diretivo O que ressoa para você no estilo não diretivo.

de coaching? Como multimodal. Você poderia explicar isso? O que isso significa para você? Se você está satisfeito.

sair mudo Vamos conversar sobre isso por um minuto ou mais.

E múltiplo significa apenas que dependendo do contrato, você repassa ao seu cliente seja um contrato de equipe ou de organização individual ou contrato de coaching de gerente que você faz em.

o início Você escolherá o modo preferido de coaching pode ser um coaching profissional.

tipo de stand pode ser um tipo de mentoring ou coaching orientador E então, é claro, você tem diferentes.

posturas no coaching dependendo da configuração Nem sempre é individual Mas de qualquer maneira,.

isso é o que multimodal significa. Obrigado por dizer isso. Quais são alguns dos princípios orientadores.

para você tomar uma decisão quando usamos o que você pode compartilhar um ou dois exemplos? Então é um contrato em cada configuração de coaching profissional Você tem uma face contratante Isso é.

o que todo coach profissional faz E na cara do contratante rola uma conversa.

com o cliente pode levar de 30 a 90 minutos Está pré configurado Isso é algo que você treina.

sobre como executá-lo protocolos que são modelos a seguir E é aí que vocês escolhem juntos.

com o cliente Como eu disse, seja uma equipe individual ou uma unidade de liderança Qual é o preferido.

modo por quanto tempo três sessões, 10 sessões, depois você renova o contrato.

Maravilhoso, obrigado por compartilhar que vou nos dar mais um minuto e ver se precisamos.

mais tempo para isso.

Bec, você mencionou que se alguém precisa de instruções, é novo em uma função ou tarefa. Consulte.

como uma transferência de experiência e conhecimento. Esse sempre foi o seu princípio orientador,.

Becky? Não, apenas coloquei isso como quando usaria diretiva E, obviamente, não diretiva.

Eu também uso Mas eu estava apenas dando um exemplo de diretiva, quero dizer, eu meio que colocaria.

um post-it no meio da escolha dependendo da situação e do que estou enfrentando Sim.

Então, obrigado, obrigado por compartilhar isso. E primeiro, você falou sobre como encontrar os limites que.

a pessoa encontra o que a impede de alcançar seus objetivos Então você usa a não diretiva.

estilo para isso Maravilhoso Maravilhoso Obrigado a todos por me permitirem compartilhar.

sua perspectiva Então, por favor, enquanto passamos por toda a conversa, use este Miro Board..

no chat para você compartilhar Então Simon, de volta para você E você pode continuar Antes de irmos,.

Greg tem uma pergunta. Então, enquanto você se prepara, vá em frente, Greg.

Eu ia apenas fazer uma observação. Se você olhar no LinkedIn e.

até mesmo no lugar onde eu estava trabalhando, há um desejo maior de ser mais diretivo, de ser mais um treinador de entrega, e não necessariamente apenas um treinador, eles querem algumas das coisas de entrega dos treinadores que estou vendo que cada vez mais no LinkedIn estou vendo isso mais.

e muito mais sobre muitas coisas Mas acho importante que não sejamos apenas não-diretivos.

ainda assim, há uma exigência de ser um pouco mais diretivo neste momento.

Maravilhoso, obrigado Obrigado por compartilhar essa perspectiva, Greg E sim, é quando descompactamos.

Aprendemos um pouco mais sobre as nuances dos dois estilos. Então é com você, Simon.

Sim, prazer em conhecê-los, pessoal. Então, só estou pensando, estaria tudo bem se mais de nós.

ligar sua câmera para que eu possa ver seus lindos sorrisos e rostos? Eu sou de Sydney.

Se não nos conhecemos antes, é muito cedo aqui, 615, ver seus rostos pode me ajudar.

ficar acordado Caso contrário, estou apenas olhando para minha própria tela em branco e está ficando um.

um pouco solitário e chato com meus filhos e minha esposa dormindo Então, se você pudesse ligar sua câmera,.

isso seria lindo Isso seria ótimo Isso só me daria aquela energia extra para.

continue um pouco mais. Muito obrigado. Então, sim, como apresentador de manutenção, estou.

realmente compartilhando um pouco do que aprendi. Comecei meu treinamento em aconselhamento há alguns anos e.

também como treinador tive algo semelhante ao Manfin, fico me perguntando, quando devo contar.

pessoal, eu sei qual é o seu problema, mas devo calar a boca e ficar quieto e apenas deixar vocês se exercitarem até chegar ao seu momento aha? Porque é isso que um treinador deve fazer e.

quando aprendi e passei por meu treinamento e aprendizado, me deparei com esses dois modelos. Esses são dois dos psicólogos mais influentes dos anos 60. E muitos deles.

o que fazemos hoje, o que sabemos sobre psicologia foi fortemente impactado por essas duas pessoas, Kyle Rogers e Albert Ellis. Alguém na sala ouviu falar deles? Porque eu apenas.

quero ter uma ideia Se você estivesse apertando as mãos e sim, acho que alguma reação.

Sim, bom. Então, vou repassar rapidamente o que aprendi lá..

mas antes de fazer isso, o que também aprendi é que, uau, como antes de fazer meu treinamento, sabe, às vezes algumas pessoas, alguns dos meus mentores me dizem que o coaching é muito diferente em aconselhamento ou psicologia, mas não é o que eu aprendido é que a partir do.

final de 1800, quando Ford começou a pensar: Ah, o que é a psicologia? Qual é a diferença de idade, o olho, como você obtém o que você obtém do seu sonho e tudo isso de Kyle, muitas coisas maravilhosas aconteceram desde então, especialmente nos anos 50 e 60, onde é quase como se todos tivessem uma teoria diferente sobre como trabalho de psicologia humana Se você realmente for.

como se cada um tivesse sua própria teoria e todos tivessem que estudar para provar que estão certos Mas não só isso, isso continuou até recentemente em 2000 e Sydney, uma.

o professor começou a pensar: Ei, o que é uma cultura? E isso ainda está mais ativo hoje.

Muito do que aprendemos sobre coaching, na verdade, tem raízes na mesma teoria psicológica que conhecemos.

Então vou começar a mergulhar nisso.

Então a pessoa encaminhada para terapia foi proposta por Rogers na década de 1960.

É baseado em sua própria experiência clínica e em muitos estudos que ele teve.

Uma das diferenças mais fundamentais sobre sua teoria é que, naquela época, um psicólogo vinha de um histórico médico.

Eles são como um médico.

Então eles são os especialistas.

Para ele, não.

O cliente é o especialista em seu problema.

Então, como terapeuta, tudo que você precisa fazer é focar em fornecer as condições necessárias para ajudar a pessoa.

E então isso é tudo que você precisa.

Vou entrar na condição que ele propôs.

Ele propôs que há apenas três condições.

Isso é tudo que você precisa, apenas estas três condições.

A primeira é o cliente ser um cliente incongruente, tendo um relacionamento com um terapeuta congruente.

Vou explicar um pouco mais sobre o que significa congruente.

Uma vez estabelecido esse relacionamento, tudo o que os terapeutas precisam fazer é exercitar e demonstrar o que ele chamou de consideração positiva incondicional e também demonstrar que a compreensão epífita.

E então, desde que o cliente possa sentir essas duas condições, isso é tudo que você precisa.

Não há necessidade de saber fazer a pergunta certa ou orientar o cliente para.

ir para qualquer direção.

Agora, o significado de congruente e incongruente é que todos nós temos uma imagem de nós mesmos.

Todos nós temos uma imagem sobre como somos, de acordo com o nosso eu ideal ou como as pessoas nos veem.

Confiante significa que há uma grande lacuna entre o eu ideal e o que as pessoas nos veem.

Pessoas congruentes significam que a lacuna é muito mais sobreposta.

Então estamos sendo mais autênticos, podemos dizer.

Então isso é tudo que ele propôs.

Então o cumprimento incondicional significa ser capaz de aceitar a pessoa não importa o que ela pense, por mais diferente que seja, não ficar julgando e demonstrar que vou te aceitar do jeito que você é.

Se você é pai, sabe o que quero dizer quando está lidando com cinco anos ou tendo um acesso de raiva.

Isso é basicamente o que significa.

Então, vou demonstrar também o que Rogers está realmente dizendo é que apenas sendo capaz de ouvir, não é preciso pensar sobre que pergunta você fará ao cliente para ajudá-lo..

mover ou como ela se move.

Muitos de nós temos treinado sobre o que vou responder.

Tem tantas coisas aqui.

Mas enquanto você está ouvindo, apenas ouça.

Nem pense em como você vai responder.

Apenas ouça.

Ouça o que ele ou ela está dizendo.

Ouça a dica não-verbal.

Ouça o tom.

Ouça o que ele ou ela não está dizendo.

Isso é tudo.

Há muito silêncio se você assistir à terapia de Rogers, na qual vou passar um vídeo de três minutos demonstrando uma das sessões que ele tem.

Isso está disponível no YouTube.

O que aconteceu naquele dia é que eles fizeram um experimento, uma senhora chamada Gloria, ela participou desse experimento onde teve uma sessão com Carl Rogers e também com Albert Ellis.

E ambos demonstram como a sua própria terapia poderia ajudar esta mulher.

Nesta sessão com Rogers, Gloria discutiu com ele uma das questões que ele está enfrentando.

Lembre-se que isso foi na década de 60.

Então é muito mais conservador.

Um dos problemas que ele estava enfrentando com Jesus recentemente se divorciou e às vezes ela trazia um homem de volta para sua casa depois de um encontro.

Ela está preocupada com o fato de suas filhas a verem trazendo um homem de volta para sua casa e ela não tem certeza do que dizer a ela.

E é isso que acontece nesta sessão.

Então é rápido aqui.

Não é só problema dela ou do relacionamento com ela, está em você também.

Eu me sinto muito culpado.

O que posso me aceitar fazendo? Sim.

Sim.

E você percebe que criou uma espécie de subdiferença para ter certeza de que não será pego ou algo assim.

Você percebe que está agindo a partir da culpa, não é? Sim.

Eu gostaria de me sentir confortável com tudo o que faço.

Se eu optar por não contar a verdade a Pammy, por me sentir confortável por ela não conseguir lidar com isso, não.

Quero ser honesto, mas sinto que há cenários que nem aceito.

Se você não consegue aceitar isso em si mesmo, como poderia se sentir confortável em me contar para ela? Certo.

E ainda assim, como você disse, você tem esses desejos e sente que não se sente bem com eles..

Eu só vou sentar lá e me deixar cozinhar.

eu quero mais.

Eu quero que você me ajude a me livrar do meu sentimento de culpa.

Se eu conseguir me livrar do meu sentimento de culpa por mentir ou ir para a cama com um homem solteiro, tudo isso só para me sentir mais confortável.

E acho que gostaria de dizer, não, não quero deixar você ficar remoendo seus sentimentos, mas por outro lado, também sinto que esse é o tipo de coisa muito particular que eu não poderia responder para você, mas tenho certeza de que tentaremos ajudá-lo a trabalhar em direção à sua própria resposta.

Não sei se isso faz algum sentido para você, mas estou falando sério.

Não, eu agradeço por você dizer isso.

Você parece estar falando sério.

Então, Pam, como você realmente escolhe algo por conta própria, não é? O que me faz sentir muito imaturo.

Eu não gosto disso, quero dizer.

Eu gostaria de ser crescido o suficiente, maduro o suficiente para tomar minhas decisões e segui-las, mas preciso de alguém para me ajudar, alguém para me incentivar..

Então você nunca pode se treinar para isso, eu acho, até que, ora, se eu fosse alguém ou se fosse adulto, eu seria maduro o suficiente para decidir coisas assim por mim mesmo.

Certo.

E correr mais riscos.

Eu gostaria de correr mais riscos.

Eu gostaria de poder seguir em frente e ser isso e dizer, não importa como as crianças cresçam, eu fiz o meu melhor.

Eu não precisava ter esse conflito constantemente.

E eu gostaria que vocês dissessem, não importa o que vocês me perguntem, crianças, pelo menos eu lhes disse a verdade.

Você pode não ter gostado, mas tem sido a verdade.

Isso é de alguma forma que eu posso admirar.

Eu desrespeito as pessoas que mentem.

Eu odeio isso.

Então você vê, que barão duplo eu sou, e me odeio se sou mau, mas também me odeio se minto.

Então é aceitar.

Eu quero me tornar mais receptivo.

Acho que, a julgar pelo seu tom de voz, você parece se odiar mais quando está mentindo do que em termos de comportamento que desaprova..

Eu faço.

Eu faço.

Porque isso realmente me incomodou.

Isso aconteceu com Pamela há cerca de um mês e sempre vem à minha mente.

Não sei se devo voltar e falar com ela sobre isso.

Ah, espere, ela pode até ter esquecido o que me perguntou.

Mas, ah, é só.

Eu acho que você não esqueceu.

Eu não tenho, não.

eu não tenho.

Eu gostaria de pelo menos poder dizer a ela que me lembro de ter mentido, e sinto muito que sua mentira tenha me deixado louco porque eu menti..

Não sei.

Sinto que agora está resolvido, e nem resolvo a coisa, mas me sinto aliviado.

Eu realmente sinto que você está me dizendo, você não está me dando conselhos, mas sinto que você está dizendo, você realmente quer saber o que está acontecendo, você quer seguir Gloria, e vá em frente e siga-a.

Isso é o que eu sinto, me afastando de você.

Sim, então não sei o que você pensa, mas você pode ver que há muito silêncio e pausa na forma como a resposta de Roger depois que Gloria falou.

E você também pode ver que é muito difícil interromper a sessão dele em apenas alguns minutos.

Eu realmente encorajo você a sair e dar uma olhada na sessão você mesmo.

Mas você pode ver desde o início, quando Gloria pediu, apenas me ajude a remover minha culpa, e então vou me preocupar se você continuará dizendo a mesma coisa para mim.

E então, no final, há um momento de reflexão onde tudo o que ela fez foi, tudo o que ela fez foi refletir o que ela disse, incluindo a voz da sua resposta.

E é isso.

Isso é tudo que ela precisava.

E como ela disse, você não fez nada, mas me sinto aliviado.

O que as pessoas pensam? Obrigado, Leon, por afirmar que sim, manter o espaço é muito importante.

Sim, basicamente, o que me vem à mente é que estou impressionado que Gloria foi paciente o suficiente.

Eu teria simplesmente me levantado e sacudido o Sr. Roger dizendo: você ainda está vivo?.

Você ainda está comigo? Mostre-me alguma emoção humana.

Sim.

Ah, Érico.

Bom, um dos desafios que acho que temos aqui é que neste caso a Glória é alguém com problemas que não são relacionados a você em uma organização.

O que vemos é que os problemas estão afetando a todos.

Então principalmente se ele não é um coach externo, que sendo externo tem coisas boas e coisas ruins, sabe, talvez você seja menos influente porque as pessoas não te conhecem, confiam em você, então, ou talvez confiem em você, então o interno os treinadores estão inseridos na cultura e nos problemas atuais e são parte do problema.

E esse é um dos desafios que geralmente vemos que neste caso esse vídeo é um pouco mais neutro do que podemos esperar de uma empresa.

E essa é a minha opinião.

OK.

OK.

Obrigado.

Obrigado pelo seu tempo.

Será que o próximo.

Então, antes de prosseguir, acho que tivemos.

Se.

Sim, por favor, compartilhe no seu.

No chat e voltaremos às perguntas no final também.

Então o próximo que vou compartilhar é a Terapia Racional Imotiva Comportamental proposta por Alice.

Agora, novamente, isso é muito diferente.

As manchas que ele propôs.

O terapeuta, o coach ou a pessoa que ajuda, neste caso, é visto como um professor que ensina ao cliente o processo de pensamento, como ele o chama..

O que ele acredita é que as pessoas muitas vezes têm crenças irracionais, como ele chama..

E por causa dessas crenças irracionais nos faz ter uma resposta emocional negativa negativa.

Então, simplesmente, tudo o que ele pensa é que tudo que você precisa fazer é mudar sua crença, contestar isso com uma crença positiva, então isso resolverá todos os seus problemas..

Isso é tão simples quanto isso.

Então você tem sido muito diretivo sobre como pensar, ensinando o cliente a pensar.

E ele criou esse modelo ABCDE e às vezes chamado apenas de modelo ABC.

Então, como eu disse, um evento, um evento ativador, pode ser qualquer coisa.

Pode ser um incêndio florestal.

Pode ser que você tenha chegado atrasado ao trabalho.

Seus filhos estão chorando, ou você pode estar perdendo o emprego.

O evento em si é neutro.

É a sua própria crença pessoal.

Se você tem uma crença irracional, isso causará uma consequência negativa.

Então tudo que você precisa fazer é contestar essa crença irracional com uma mais positiva.

Então você terá um novo efeito que lhe dará novos sentimentos.

Simple, certo? Então, para dar um pouco mais de exemplo.

Se alguém, isso é algo do meu passado, quando estou treinando líderes, muitas vezes, ou às vezes, eu ouvia líderes dizendo, ah, esta é uma posição tão estressante, Simon.

Tenho que tomar todas as decisões pela equipe porque sou responsável.

eu sou responsável.

E também se eu não fizer isso, minha equipe me verá como um líder fraco.

Sabe, um lembrete, bom, isso significa que você realmente acha que quem está sendo o líder tem que ser capaz de fazer tudo? Caso contrário, você não valerá a pena.

Você não terá nenhum valor como líder.

Então eu os ajudo.

Gostaria de salientar: o que você acha desses princípios ágeis? Se você realmente entende o princípio de

motivar as pessoas, se você realmente entende que precisa ajudá-las a se tornarem uma equipe auto-organizada, se você realmente pensa no ritmo sustentável, em poder trabalhar, em não se colocar como gargalo, como você pensaria agora? Como você reagiria a isso? Apontando para eles, este é o seu processo onde você pode ter errado.

O que você fará agora? E outro exemplo é, ah, temos que ter coisas de boa qualidade antes de lançarmos no cliente.

Bem, espere.

É que você está pensando que porque você fica realmente envergonhado se as coisas não acontecerem do jeito que você deseja, quando você receber um feedback negativo, você ficará envergonhado.

Mas e quanto ao princípio de ter software funcional, produto funcional como medida principal e entregá-lo com frequência?.

Se você realmente acredita e entende isso, isso parece contradizer.

Então você está apontando, novamente, a maneira como eles pensam que está causando problemas.

Vou reproduzir o mesmo exemplo no vídeo de três minutos.

Então, desta vez, Gloria está explorando com Albert se ele pode escolher o homem perfeito que ela realmente deseja..

E você pode notar como a maneira como Albert responde a ela é muito diferente.

Não sei se isso segue em contato com o que você está dizendo, mas o que sinto é que fico desconfiado então.

Eu sou o tipo de mulher que só agrada aqueles que são.

para não ser meu tipo de cara, afinal? Há algo de errado comigo? Nunca vou encontrar o tipo de homem que gosto? Eu sempre pareço pegar o outro.

Tudo bem, agora você está chegando mais perto do que estou falando, porque você está realmente dizendo, se eu sou esse tipo de mulher que nenhum desses bons homens elegíveis vai atrair, então isso seria horrível.

Eu nunca conseguiria o que quero, e isso seria realmente algo assustador.

Além disso, não gosto de pensar em mim dessa maneira.

Eu quero me colocar em um padrão mais elevado.

Não gosto de pensar que posso ser apenas uma Jane Doe comum.

Vamos apenas supor, para o segundo argumento no momento, que fosse assim, que você fosse uma Jane Doe comum.

Agora, isso seria tão terrível? Seria inconveniente? Seria desagradável? Você não iria querer isso? Mas você sentiria uma emoção como timidez, constrangimento, vergonha por apenas acreditar que talvez eu acabe como Jane Doe? Não sei.

Eu não acho que poderia, porque você ainda teria que ser uma boa pessoa.

como eu acho que você acabou de dizer e seria muito ruim Seria terrível Eu seria um Nick inútil se apenas.

Bem, eu nunca conseguiria o que quero Se eu fosse apenas uma Jane Doe e se tivesse que aceitar isso.

Eu nunca conseguiria o que quero e não quero viver o resto da minha vida apenas com homens nojentos Bem, isso é necessariamente para que você nunca queira dizer que suas chances seriam reduzidas porque conhecemos algumas garotas nojentas que conseguir alguns homens esplêndidos Sim, você vê, então você está generalizando Você está dizendo que provavelmente seria que eu teria mais dificuldades.

Mas então você está pulando para, portanto, eu nunca conseguiria tudo Você vê a catástrofe aí para a qual você saltou, sim, mas parece assim para mim naquele momento Parece uma eternidade Isso mesmo, mas isso não é um voto de não confiança em você é um voto essencial de não confiança? Sim, e a falta de confiança é porque você está dizendo algo que não quero perder. Você está dizendo mesmo que fosse como se eu fosse ao consultório médico para iniciar uma conversa com ele porque ele era atraente para mim ou ele apelou para mim? Certo, mesmo que eu esteja iniciando uma conversa pessoal com ele. Por que não, se ele é um indivíduo elegível, qualquer tipo de indivíduo elegível? Bem, eu sei que você aceita isso, mas isso parece terrivelmente descarado, suponho que seja descarado, o que você tem a perder, o pior que pode fazer é rejeitá-lo e você não precisa rejeitá-lo se você estivesse pensando da maneira que nós 'estou conversando há cerca de cinco minutos Oh, sim.

Agora você pode tentar fazer isso? Eu acho que sim Isso vai me dar um esporte para sair e ver você, você está certo Isso é tudo que posso fazer é ser rejeitado, certo e isso significa que você está intacto Isso apenas deixa você.

Infelizmente, no momento não estou conseguindo o que deseja. Obrigado Eric por apontar Sim.

É muito direto e se você assistir a sessão inteira você quase consegue ver como a Glória está muito Mais confusa e o nível de energia que entra lá É mais Isso é mais debate São mais perguntas.

Isso é mais desafiador ser desafiado também Sim, então acho que por causa do tempo vou seguir em frente, então uma das reflexões sobre o resumo que aprendi é: Descobrimos que o que Carl Rogers propôs é a importância de não estar fazendo. ouvir e entender a pessoa e ter essa atitude tendo aquela consideração positiva incondicional mesmo você estando lidando com uma pessoa que realmente pensa diferente como um coach ágil muitas vezes eu tenho que lidar com líderes que eles até discordam daqueles princípios ágeis, mas tudo bem Ele ou ela ainda é uma líder muito bem-sucedida, tenho que realmente me ajudar a encontrar maneiras de manter e aceitar a pessoa como ela é, no entanto, pelo que Albert Ellis está sendo muito diretivo Mas uma coisa a ter em mente é que ele ou ela está propondo é diretivo no processo Diretriz sobre a maneira como o cliente deve pensar, não diretiva sobre o conteúdo Não dizer a ele ou ela que isso é o que você deve fazer Mas da maneira como você pensa, parece que algo deu errado, posso ver que isso deu errado aí.

O que você pode fazer? Bem, isso é o que eu diria para você sugerir que você faça diferente Sim, esse é o meu compartilhamento Muito obrigado, acho que agora mencionei de volta para você.

Obrigado, Simon Obrigado por nos dar uma visão sobre.

realmente para uma perspectiva diversificada e interessante Então.

Agora é hora de praticarmos o que acabamos de aprender..

em pouco tempo, entraremos e provavelmente teremos cerca de 30 minutos de sala de descanso e você terá duas Poucas opções Então você será dividido e Eric, se puder dividir as pessoas em grupos de três.

e aí o que recomendamos a você. Depois de entrar nos grupos de três, é identificar quem será o coach, quem

será o cliente e quem será o observador? Agora, aqui é onde você tem várias opções: você pode apenas fazer uma ou duas grandes rodadas de conversas de coaching e observação ou pode fazer três rodadas de dez minutos cada. Onde você se reveza para se tornar um coach, um cliente ou um observador. minutos, oito minutos gastos em coaching e dois minutos apenas para relatar o que você experimenta e apenas compartilhar o conhecimento e na vida real, se você estivesse sentado na vida real, se você for o observador, eu recomendo fortemente que o observador ative o som e ligue sua câmera desligada para que o coach e o cliente estejam imersos em uma conversa e o coach e o cliente. Você tenha suas câmeras ligadas e seus microfones ligados e fale sobre qualquer cenário que você gostaria de fazer. E faça uma dramatização. Nós não vamos dar você um cenário específico.

Então, por favor, escolha um cenário que você gostaria de orientar e receba algum treinamento sobre isso. Quaisquer perguntas finais antes de dividi-los em grupos de três.

e se surgir alguma coisa que você não tenha certeza e faça anotações, acho que cara, para novo e ficarei na sala principal.

E se vocês tiverem alguma dúvida que ficaram presos, sintam-se à vontade para voltar.

Podemos lhe dar alguma orientação e ajuda se sim. Sim, faremos isso. Obrigado, Simon.

então, com isso, vou pedir ao Eric para nos dividir em grupos de três e as equipes são um pouco Empormental, então isso vai te separar instantaneamente e às vezes vai te trazer de volta instantaneamente também. Então vai nos dizer quanto tempo você tem. E você agora estamos se movendo em 10 segundos. Olá a todos, bem-vindos de volta, eu sei que é como se alguém tivesse puxado sua corrente e trazido você de volta para todos nós.

Eu sei que experimentei isso. Como foi essa experiência para cada um de vocês e o que adoraríamos fazer a seguir é o que vou colocar e é aqui que teremos uma conversa mais ampla como um grupo, antes de entrarmos nisso. quaisquer questões candentes que sejam.

Vindo à tona que queremos abordar antes de entrarmos apenas em um compartilhamento em grupo de como foi nossa experiência. Manthan sim, é masculino, só quero dizer que estou bem, sinto que minha decisão sobre trabalhar com uma empresa local me senti muito bem e liberada. Essa pressão estou muito boa sessão com meu treinador. Maravilhoso obrigado. Obrigado por esse compartilhamento está bem.

Eu coloquei um quadro Miro, então vou pedir a todos vocês que.

Vá para o Quadro Miro e enquanto passamos por isso, vamos falar um pouco mais sobre isso.

em termos de qual foi a sua experiência, quais foram os pensamentos e vou trazer todos para mim. Quais foram os seus pensamentos e quando você escolheria com estilo, dado o que acabou de vivenciar? Eu sei que é uma sessão muito curta. Poderíamos ter ficado mais uma hora ou mais apenas conversando em nosso.

Como fazer esse trabalho? Diga-me, ative seus comentários enquanto escrevemos, fale comigo. Diga-me por que o que está surgindo agora enquanto você escreve coisas lá? E se alguém precisar de ajuda com o Miro Board, por favor, me avise, posso ser um escriba ou podemos resolver algumas coisas. Enquanto estamos escrevendo e capturando, alguém mais adoraria compartilhar sua experiência com o grupo. Eu adoro isso. Eu tinha Greg no meu grupo como meu treinador.

É ótimo poder apresentar uma palestra e também receber treinamento gratuito. Legal, legal, então você o empurrou para longe do estilo dele? Qual é o estilo diretivo para ele ir para o não direcionado? Acho que ele exercitou os dois em uma sessão. Legal. Então, quais foram os destaques que surgiram? Você teve algum sim, ele deu, ele ouviu primeiro e depois ele também perguntou. Eu realmente o que eu realmente aprecio ele

Esse é um ponto que ele perguntou, está tudo bem se eu te der algum conselho E ele pediu minha permissão e disse bem, claro e então ele começa compartilhar algumas idéias e isso é útil Isso me ajudou a refletir sobre não necessariamente farei exatamente o que você sugere.

Mas ele me deu uma orientação para pensar de forma diferente, e acho que foi isso que realmente ajudou. Obrigado, obrigado por compartilhar que vou perguntar provavelmente em que sala eu estava lá, decidi ser o observador.

Bem, um dos observadores adicionais, então Carice e Leanne estavam tendo uma sessão, então adoraria se você pudesse compartilhar algumas idéias sobre como foram suas experiências? Como treinador Foi interessante para o meu estilo natural ser não-diretivo e tentar passar a ser diretivo o tempo todo Foi uma luta para mim e acho que também para Carice. Percebi que ela gostaria de ser reflexiva, então foi você sabe, eu continuei voltando para aquele modo e então há momentos em que eu acho que estava realmente tentando acertar o alvo Você precisa pensar sobre esse aspecto específico disso Então o estilo diretivo foi útil naquela época, mas eu adoraria para ouvir os pensamentos de Carice Sim, acho que nesta encenação em particular, acho que tinha muito o que descarregar e Então ajudou fazer perguntas poderosas para organizar os pensamentos um pouco antes que ela.

Recebi um pouco de orientação para que ela pudesse me ajudar a me comprometer com uma direção baseada no que eu disse. Então, ainda assim, fiquei muito agradecido, acho que tornei um pouco difícil para ela enfrentar seu desafio de ser a pessoa diretiva que ela não faz. Normalmente vou, mas senti que ela ouviu bem e me senti muito confortável quando ela estava usando as duas estrelas. Acho que o momento foi apropriado.

Maravilhoso e eu sei que conversamos sobre isso um pouco antes de sermos puxados Parece que às vezes, como treinador e treinador, você entra com a mentalidade e é como uma dança E às vezes você tem que liderar, às vezes você tem ser liderado como um treinador como um treinador e depois se inclinar para qualquer um dos estilos e é aqui que eu adoro como o Make Mac está falando sobre ser realmente neutro e o Make adoraria ouvir sua opinião. Compartilhe sua perspectiva Ok, faça se você' estou falando, você está no modo mudo, mas entraremos em contato com você Eric, você tem uma pergunta ou um comentário.

Sim, então duas coisas são muito importantes, pois você provavelmente sabe que a neurodiversidade é muito importante na utilidade empresarial e há muitos motivos que estão explicando no livro, especialmente quando há muita pressão no mercado, etc. uma pessoa hiperativa venho melhorando a vida toda, mas me considero uma pessoa hiperativa o tempo todo A gente realmente tem dificuldade de ouvir e tem que ser Algo que você pratica o tempo todo e uma das técnicas que achei muito útil.

Porque você sabe que está no meio de uma sessão de coaching e sente como se estivesse no meio de uma sessão de coaching E você sente que precisa conversar e isso é mais poderoso do que você E uma das coisas simples do estado Eu descobri e mencionei isso algumas vezes sobre usar um caderno e então toda vez que você sentir que tenho que falar agora Só para se forçar a fazer algumas anotações naquele caderno Isso é muito simples, mas dá tempo para regular seu seu produtos químicos em seu cérebro Alguns segundos e alguns segundos podem fazer a diferença, imagine Estou com vontade de falar agora, preciso contar a esse cara Sim, você tem que fazer isso ou algo assim.

Você apenas toma e faz anotações para saber o que essa pessoa disse. Essa é a primeira coisa e a segunda coisa que eu acho que é um desafio também é não sair de uma crítica, você sabe, às vezes as pessoas pedem para você dar alguns conselhos e então eles passam para algumas críticas E, finalmente, também algo importante é conhecido: comunicação não violenta. Acho que é uma ótima combinação para qualquer uma dessas técnicas.

Sim, obrigado, obrigado Eric por esse compartilhamento e esse é um dos maiores.

O salva-vidas para mim também é apenas fazer anotações, porque muitas vezes é quando tenho experiências

que eu queria compartilhar tudo antes de ouvir outra perspectiva e se alguém me interromper, então paro de compartilhar, essas foram algumas das minhas reações a isso. EU.

uma dica muito boa para todos nós, eu sei que a maioria das pessoas que estão no circuito de coaching tem seus cadernos favoritos que carregam para todos os lugares, seja digital, seja analógico, tão maravilhoso. o grupo.

Tudo bem, todo seu Simon, voltando e acho que estamos.

Acho que é isso Então Greg tem alguns comentários Sim, vá em frente Greg.

Não consigo sair mudo Sim, você pode ouvir você agora Sim, você pode ouvir você Greg Sim.

Ok, ok, só demorei um pouco para refletir Uma das razões pelas quais coloquei break state e diretiva.

é que muitas vezes, quando estamos treinando, as pessoas podem ficar presas nessa perspectiva e, portanto, precisamos ter algum tipo de estado de ruptura para ajudá-los a ver outras perspectivas e não acredito que possamos fazer isso de forma indireta. Obrigado por compartilhando essa perspectiva Greg.

Isso é realmente esclarecedor Sim Eric.

Uma das coisas que você pode usar nesses casos é usar jogos porque jogos são como um momento imaginário onde você começa um jogo e termina um jogo e então as pessoas se sentem mais relaxadas durante os jogos e quando você está jogando você não mente experimentando diferentes perspectivas.

Contanto que o jogo tenha um início inicial e um final, e isso é o que na mudança inicial chamamos de tempo de jogo. Então, durante esse período de tempo, seu cérebro se comporta de maneira diferente.

maneira Tem uma modulação de certos hormônios de maneiras melhores. Então, uma ou talvez uma opção,.

Não sei, talvez uma opção para o problema de Greg seja bem, não é problema de Greg, mas o problema.

que Greg estava mencionando é usar jogos Então, onde as pessoas vêm, experimente outro.

a mente diz que um jogo é um jogo, mas você precisa ter certeza de terminá-lo.

Sim, então acho que o que aprendi ao estudar o final da terapia da pessoa é que você pode realmente apenas refletir. Quero dizer o exemplo que cortei no trecho do vídeo simplesmente refletindo o que a pessoa disse. eles poderiam ah.

sim, eu sei qual é o meu problema agora. Se você já ouviu falar, sabe que deve ir ainda mais ao extremo.

se você já ouviu falar de linguagem limpa, essa é outra terapia vinda de uma pessoa que pensa que Carl Wardzio ainda era muito diretivo Ele ainda está compartilhando sua própria opinião.

demais, então ele veio com esse conjunto de perguntas que você discutiu sobre seu problema como um símbolo.

termo Nem me descreva qual é o problema Diga-me como você descreveria isso.

um objeto ou com uma história com uma narrativa que é totalmente irrelevante e você só faz uma pergunta e a pessoa vai dizer ah sim, eu sei qual é o meu problema agora, muito obrigado.

Então eu acho que sim, essa é a parte poderosa de ouvir verdadeiramente, sim, isso ajudaria, mas sim, é sim, acho que todos têm uma experiência diferente também.

Maravilhoso obrigado por compartilhar isso também Simon Se você puder, por favor, compartilhe os slides.

novamente, os poucos slides no final Então, realmente obrigado a cada um de vocês por se reunirem.

passando sua sexta à noite ou sábado de manhã conosco aprendendo sobre essa experiência de diferentes perspectivas e só queríamos que você continuasse essa experiência e se você ainda não tem o e-book, vá em frente, pegue o e-book, há muito conteúdo em há muitos modelos que você aprende a experimentar para compartilhar e também podemos brincar com algum suporte adicional em HANA AI como nosso especialista em agilidade empresarial e nossa comunidade mundial que estará lá. Finalmente, junte-se a nós, aqui está o grupo do WhatsApp.

que adorávamos que vocês viessem e fizessem parte de um grupo e simplesmente aproveitassem o resto do seu dia e realmente apreciássemos que cada um de vocês dedicasse seu tempo para vir conosco compartilhando suas idéias e realmente queremos agradecer a cada um de vocês por se apoiar em compartilhar sua experiência de ser vulnerável, ser aberto sobre o que está aí e um grande agradecimento a cada um de vocês por reservar um tempo para nós, então com isso encerramos este evento e agradecemos a todos por estarem aqui, muito obrigado pela sua presença e sua contribuição hoje Obrigado, obrigado Manthan e obrigado a todos por participarem hoje, onde quer que.

você está no mundo.