**Você está pronto para iniciar o Processo de *Coaching*?**

1. Você está disposto a investir tempo e energia em um processo de *coaching*, garantindo que se comprometerá com o processo, mesmo sabendo que o assunto que será discutido na sessão poderá tirá-lo de sua zona de conforto? **( ) SIM ( ) NÃO**
2. Você sente que está decidido a investir em você mesmo de forma consistente? **( ) SIM ( ) NÃO**
3. Você está disposto a realizar as tarefas sugeridas mesmo que elas signifiquem mudar alguns comportamentos e atitudes? **( ) SIM ( ) NÃO**
4. Você está disposto a manter sua palavra a si prórpio, sem lutar e sem sabotar suas atitudes? **( ) SIM ( ) NÃO**
5. Você está disposto a manter uma atitude receptiva e a experimentar novos conceitos e novas formas de fazer as coisas, mesmo quando as ideias for diferentes daquelas que acredita serem verdades? **( ) SIM ( ) NÃO**

1. Você vê o *coaching* como um investimento importante para você mesmo? Em função disso, está disposto a investir nesse processo sem se sentir mal em relação a isso? **( ) SIM ( ) NÃO**
2. Você reconhece que existe uma distância entre a sua condição presente (estado atual) e os seus objetivos (estado desejado)? **( ) SIM ( ) NÃO**
3. Você está disposto a iniciar um processo de trabalho que mudará sua vida? **( ) SIM ( ) NÃO**
4. Você está disposto a definir metas para sua vida e fazer o que for necessário para atingi-las? **( ) SIM ( ) NÃO**
5. Você está disposto a desafiar seus limites e a fazer as coisas de forma diferente? **( ) SIM ( ) NÃO**
6. Você está disposto a mudar possíveis crenças limitadoras e hábitos arraigados a fim de atingir aquilo que deseja para sua vida? **( ) SIM ( ) NÃO**
7. Você está disposto a abandonar a atitude de pensar duas vezes sobre as decisões que tomou com a ajuda deste aplicativo*?* **( ) SIM ( ) NÃO**
8. Você está disposto a zelar por seu bem-estar e a parar o processo oferecendo feedback claro e honesto quando estiver se sentindo inseguro, em vez de simplesmente abandonar o processo e/ou não fazer as tarefas? **( ) SIM ( ) NÃO**
9. Você está disposto a mudar a forma como vê o mundo a fim de se tornar uma pessoa melhor? **( ) SIM ( ) NÃO**
10. Você está disposto a olhar para seu comportamento mantendo uma atitude de disponibilidade para crescer? **( ) SIM ( ) NÃO**
11. Você está disposto a observar seu modo de vida sob nova ótica, mesmo que isso lhe cause certo desconforto? **( ) SIM ( ) NÃO**
12. Você está pronto para gerar mudanças em sua vida? **( ) SIM ( ) NÃO**

**GABARITO**

*Quantidade de respostas “SIM”:*

o De 01 a 05: Você não está preparado para iniciar o processo imediatamente.

o De 06 a 09: Você pode submeter-se ao processo. Entretanto, necessita de supervisão e

incentivo constante.

o De 10 a 14: Você está preparado para iniciar o processo.

o De 15 a 17: Você está mais do que pronto para iniciar o processo e vai demandar um alto

nível de comprometimento de sua parte.

Resultado 01-05

Você não está preparado para iniciar um processo de coaching. Talvez você precise de um pouco mais de tempo para pensar nas mudanças que precisará fazer na sua vida, e como elas serão positivas para você.

Um bom exercício é imaginar essas mudanças acontecendo, mas sob outra perspectiva. Veja o que você gostaria que acontecesse, mas observe com o olhar de alguém de fora. Observe a si mesmo sem julgamentos ou medo.

Quando estiver mais seguro volte, gostaríamos de tê-lo conosco!

Resultado 06-09

Você pode submeter-se ao processo de coaching, no entanto, necessita de supervisão e incentivo constante.Isso significa que você poderá continuar seu processo, mas não por este aplicativo.

Se você tem interesse de continuar entre em contato e conheça nossos pacotes para obter ajuda online com um coach. Gostaríamos de ajudá-lo a transformar sua vida.

Resultado 10-15

Você está preparado para iniciar o processo! Você possui o comprometimento de que precisa para seguir em frente e transformar sua vida!

Resultado 15-17

Parabéns!!! Você está mais do que pronto para iniciar o processo de coaching, pois já possui um alto nível de comprometimento!

.