

**"A principal tarefa de um homem na vida consiste em dar à luz a si mesmo, a se tornar aquilo que potencialmente ele é."**

*Erich Fromm*

### Coaching de Vida é:

Um **processo** que ajuda **indivíduos** a redefinir ou reorientar seu **planejamento** de vida, buscando maior **equilíbrio** e **qualidade** na busca por seus **objetivos pessoais**.

### Aplicações:

- Ampliar as perspectivas da vida, frente à sensação de estar aquém do que poderia;
- Alcançar um sonho ou objetivo pessoal que pareça distante;
- Reduzir stress, angústia, ansiedade e melhorar a saúde física e mental;
- Equilibrar vida pessoal e familiar com as demandas do trabalho;
- Aumentar autoconfiança e autoestima.

### Escopo:

- Análise do perfil e maturidade pessoal;
- Compreensão dos objetivos existenciais e das limitações que os cerceiam;
- Planejamento de ações de mudança pessoal;
- Capacitação e assessoria pessoal para implementação do plano de melhorias.

### Resultados:

- Autoconhecimento e maior consciência quanto a motivações, características e valores pessoais;
- Foco no presente e no potencial de construção do futuro desejado;
- Estratégias e planos para realização de metas, objetivos e sonhos;
- Superação de limites e obstáculos e melhor preparo para enfrentar desafios;
- Melhor desenvolvimento de talentos e habilidades;
- Incremento na autoestima e motivação;
- Revisão de hábitos e crenças desmobilizadoras ou limitantes;
- Aumento da satisfação pessoal e qualidade de vida.

### E agora?

Faça contato conosco e agende a realização de sua entrevista inicial.

[info@ativar.net](mailto:info@ativar.net)  
[www.ativar.net](http://www.ativar.net)  
51 3221 2155 | 11 4062 2001