



LUDGERO · MAIA  
COACHING & HIPNOSE

*Coaching*

*O Coaching é uma das metodologias de desenvolvimento humano e empresarial, e também de aceleração de resultados, que mais tem contribuído para que indivíduos e empresas alcancem os seus objetivos em um curto espaço de tempo.*

*Justamente por isso, ou seja, por ter ganhado tamanha notoriedade, ao redor do mundo, este poderoso processo desperta nas pessoas curiosidade. É um processo de desenvolvimento pessoal ou profissional, que é conduzido por meio de um profissional denominado Coach. Trata-se do ato de ajudar uma pessoa ou instituição, que no caso, dentro do processo, chamamos de Coachee, a atingir seus objetivos e metas despertando todas as suas capacidades.*

*Isso quer dizer que, o Coaching contribui, através de diversas técnicas e ferramentas, para que o coachee saia do estado em que se encontra, rumo ao estado em que pretende estar para se sentir ainda mais realizado em sua jornada. Tudo de forma acelerada e em um curto espaço de tempo.*

#### *Vantagens e Benefícios:*

- Desenvolve o autoconhecimento*
- Ajuda a atingir resultados de forma rápida*
- Desenvolvimento da Inteligência Emocional*
- Identificação e limpeza de crenças limitantes*
- Etc.*

#### *História e origem do Coaching:*

*Por mais que se acredite que quando falamos em Coaching estamos a falar sobre algo recente, na verdade, a origem deu-se no século XVI, na Hungria, mais especificamente na cidade de Kocs. Localizada num condado às margens do Rio Danúbio e da estrada que liga Viena a Budapeste, os habitantes de Kocs iniciaram, nessa época, a produção de carruagens com suspensão feita de molas de aço, que eram extremamente desejadas por todos, devido ao conforto que ofereciam a seus passageiros.*

*Estas carruagens eram conhecidas como kocsi szeker, assim como os moradores de Kocs passaram também a serem chamados de kocsi. Este termo, ao ser pronunciado, era entendido pelos ingleses como coach, vindo daí, então, a origem do primeiro significado da palavra coach, que é carruagem. Com isso, é importante destacar, que a palavra coach, então, é uma palavra inglesa, porém, de origem húngara.*

*Diante de tudo isso, à medida que o tempo foi passando, as pessoas começaram a fazer uma analogia entre a função da carruagem, que tinha como principal objetivo levar indivíduos de um*

PNL | Hipnose | Coaching | Points of You | Nirvana Meditation | Nirvana Teraphy | Nirvana Radionics | Formações | Palestras

Avenidas dos Pescadores 37  
914943115

[geral@ludgeromaia.pt](mailto:geral@ludgeromaia.pt)  
[www.ludgeromaia.pt](http://www.ludgeromaia.pt)



LUDGERO · MAIA

COACHING & HIPNOSE

*lugar a outro, geograficamente falando, à do coach, que tinha como papel conduzir pessoas do estado em que se encontravam, ao estado em que desejavam estar, através da partilha de conhecimentos e técnicas, num curto espaço de tempo.*

*Já no século XIX, o termo coach passou a ganhar ainda mais força, quando os alunos da Universidade de Oxford utilizavam a palavra para denominar e chamar aqueles professores que eram responsáveis por lhes ajudar a ter um bom desempenho nas suas provas finais. A partir disso, a própria universidade viu que o termo se aplicava muito bem aos técnicos, que comandavam suas equipas desportivas, surgindo, assim, o outro significado e origem da palavra coach, que era e continua sendo técnico.*

### *Coaching Atualmente:*

*Por volta de 1950 a palavra coach também passou a representar a pessoa responsável pelo treino e aperfeiçoamento de atletas e equipas desportivas. O Coaching surgiu no desporto como uma técnica específica, utilizada por treinadores para motivar profissionais de desportos como ténis ou Ski.*

*O grande diferencial desse método é o chamado Inner Game, ou Jogo Interior, criado por Timothy Gallwey, que considera que o oponente real do desportista não é o outro atleta ou equipa, mas as suas próprias limitações e fraquezas. Este jogo interno visa superar hábitos mentais que podem inibir o bom desempenho.*

*O sucesso da técnica despertou o interesse de alguns executivos que praticavam ténis, que notaram como a metodologia também poderia ser aplicada no mundo corporativo. Nos dias de hoje, o Coaching é bastante utilizado para o desenvolvimento pessoal e profissional, aplicado, principalmente, na gestão de pessoas.*

*A metodologia, em que se estabelece uma parceria entre um profissional coach especializado e o coachee, é indicada para quem deseja alcançar objetivos específicos, desenvolver habilidades, aprimorar competências e atingir resultados extraordinários. O processo também aumenta a motivação e a produtividade, facilitando a interação de equipas, melhorando a comunicação.*

*Diversas organizações estão a investir neste poderoso processo para, assim, desenvolver e qualificar os seus colaboradores, de modo que todos alcancem resultados cada vez mais satisfatórios. Este é um diferencial extremamente importante para aqueles que buscam e almejam o sucesso.*