



## Coaching Report

Fevereiro de 2014

### Canto dos Diretores

Mensagem da Coach Meg,

Este mês nossa Masterclass para associados foca em "treinando a mente viciada." 58% dos adultos relatam ser viciados em seus smartphones (68% de adultos entre 25 e 34 anos!), e muitos locais de trabalho são um mar de mentes distraídas, multitarefas, (e-mail/mensagens, açúcar ou trabalho) e viciadas. Não há a menor necessidade de novas técnicas de coaching, incluindo coaching pessoal. Como você sabe se está distraído ou viciado em tecnologia?

- Tem que responder imediatamente
- Não estão prestando atenção às pessoas
- Sente-se agitado quando está longe de sua inbox ou celular
- Permanece on-line mais tempo do que o pretendido
- Usa para escapar das emoções negativas
- Sua habilidade de focar está danificada

Juntos, vamos mudar nossas mentes para um estado calmo, ordenado, focado, ágil, criativo e organizado, para que possamos ajudar a nossos clientes fazer o mesmo.

Para mais informações em como usar bem seu cérebro, fique ligado - Dan Goleman está voltando para nossa conferência em setembro para apresentar seu novo livro best-seller: *Foco: A Atenção e seu Papel Fundamental para o Sucesso*.

APRESENTANDO OS  
PARCEIROS

FUNDADORES

SANDRA CARTER

FRANCINE GAILLOUR

ALAN GRAHAM

TIMEA HAVAR-SIMONOVICH

PATRICIA MARINO

PAULETTE RAO

A DALE THOMPSON

MEMBER LOG-IN

## Visão geral desta edição:

1. **O Que Diz a Pesquisa? A psicologia positiva realiza trabalhos de intervenção a longo prazo?**
2. **Artigos sobre vício alimentar do *The New York Times*, *Wall Street Journal* e *Psychology Today***
3. **Recomendação de livros: O Concerto da Fome: O Plano Detox e de Recuperação de Três Estágios para Vício Alimentar e Excessos**
4. **Torne-se um membro do ICPA e acesse este mês:**
  - a. **MasterClass de Auto Estudo On-line: Treinando o Cérebro Viciado**
  - b. **Tele-aula ao vivo: Preso: Treinando Aqueles que Vivem um Estilo de Vida Viciante: Foco na Comida "Largue o Chocolate e Ninguém se Machuca"**
5. **Conferência de Coaching em Liderança e Assistência Médica, 12 e 13 de setembro de 2014. Guarde esta data**
6. **Pedido Completo de Concessão Harnisch: Prazo 1 de maio de 2014.**

Pré-Propostas são necessárias e devem ser aprovadas antes que um pedido completo de concessão possa ser submetido.

Mais detalhes: Membros ICPA [login aqui](#)

Membros CoachSourceConnect [login aqui](#)

**O Que Diz a Pesquisa?** A psicologia positiva realiza trabalhos de intervenção a longo prazo?

**Na busca por intervenções duráveis de psicologia positiva: Previsores e as consequências da mudança de comportamento positivo a longo prazo** de Michael A. Cohna e Barbara L. Fredrickson, *O Jornal da Psicologia Positiva* Vol. 5, No. 5, setembro 2010, 355-366

APRESENTANDO OS  
PARCEIROS

FUNDADORES

SANDRA CARTER

FRANCINE GAILLOUR

ALAN GRAHAM

TIMEA HAVAR-SIMONOVICH

PATRICIA MARINO

PAULETTE RAO

A. DALE THOMPSON

Quando o estresse estiver alto e as emoções raivosas, ao invés de correr para o pote de sorvete ou pacote de Doritos para desestressar, o que me diz reconectar seu cérebro com algumas intervenções da psicologia positiva?

A pesquisa mostrou que as pessoas podem melhorar seu humor e bem-estar enquanto constroem resiliência pessoal com a prática de intervenções tais como: sabor e gratidão, meditação benevolente, abstenção cognitiva e atos de bondade para com outrem. A pesquisa já nos mostrou que essas técnicas são eficazes, porém, são eficazes a longo prazo e continuam produzindo emoções positivas (PE)?

Michael Cohna e Barbara Fredrickson estudaram os participantes que foram ensinados a meditação benevolente (LMK), uma prática meditativa que ajuda os indivíduos a evocarem sentimentos de amor e compaixão. Esses indivíduos foram então contatados 15 meses depois com um teste de acompanhamento. Aqueles participantes que continuaram a praticar a meditação relataram mais emoções positivas do que aqueles que pararam de meditar ou aqueles que nunca meditaram.

Mesmo aqueles que foram ensinados a LMK, porém pararam, mantiveram o seu ganho inicial na mudança de comportamento para lidar com seus problemas, aproveitando as oportunidades, e experimentando emoções positivas maiores.

Os resultados deste estudo sugerem que as intervenções da psicologia positiva, como a prática meditativa oferece um valor significativo nas vidas dos indivíduos a longo prazo.

Ao treinar seus clientes:

Não negligencie estes tipos de intervenções, pois elas podem ajudar os clientes a aumentar sua resiliência e obter retorno mais rápido quando estressados. A gratidão pode incluir olhar o que você aprendeu das pequenas experiências e fornecer um quadro significativo à adversidade. Aqueles que praticam a gratidão são capazes de recuperar e mesmo prosperar e em consequência são menos assustados pelo desafio. Sem minimizar a gravidade de uma crise, pergunte-se também "quais lições você tirou (ou pode tirar) desta situação?"

O sucesso na vida e no trabalho depende frequentemente da criatividade. As emoções positivas são encontradas para aumentar a capacidade para pensamento do todo e para processar as informações mais rapidamente, e resultar num número maior de soluções a um problema.

- Quais intervenções da psicologia positiva você tentou?
- Você acha que certas técnicas são mais impactantes que outras?
- Quais técnicas você oferece para construir a resiliência?
- Como você lida como o estresse?

## Três artigos: Nosso Cérebro sobre o Vício Alimentar

- [A Ciência Extraordinária da Junk Food Viciante](#), de Michael Moss *The New York Times*, 20 de fevereiro de 2013.
- [Eu sou viciado em comida?](#) Sherry Pagota PhD *Psychology Today* 12 de julho de 2012
- [A Comida Pode Ser Viciante para Alguns](#) *The Wall Street Journal* 5 de abril de 2011

## Recomendação de livros: O Concerto da Fome: O Plano Detox e de Recuperação de Três Estágios para Vício Alimentar e Excessos da Dr<sup>a</sup>. Pam Peeke (2012)

Em *O Concerto da Fome*, a Dr<sup>a</sup>. Pam Peeke usa a recente neurociência para explicar como a comida insalubre e os "concertos" comportamentais têm nos enredados em um ciclo vicioso de excessos e vícios. Ela também mostra que a dopamina atua no funcionamento do corpo exatamente da mesma maneira como a comida ou a cocaína. Felizmente, somos todos capazes de reconectar, e o mesmo sistema movido a dopamina pode ser usado para nos recompensar para atividades saudáveis, excitantes e gratificantes.

## Instituto da Associação Profissional de Coaching

O ICPA é uma associação membro-doador elaborada para ser a sua ponte da pesquisa e teoria científicas para as melhores práticas em liderança, saúde / bem-estar e coaching pessoal. Saiba mais [aqui](#)

**Torne-se um membro do ICPA hoje e acesse este mês:**

### MasterClass On-line: **Treinando o Cérebro Viciado**

Hoje, os coaches de saúde e liderança são mais e mais procurados para trabalhar com os clientes nos desafios do equilíbrio trabalho/vida e manter um estilo de vida saudável, que possa incluir enfrentar o vício e o comportamento habitual, se conectado à comida, açúcar, substâncias ou mesmo o trabalho. Apoiado pela liderança do pensamento da Dr<sup>a</sup>. Pamela Peeke, esta MasterClass ajudará os coaches a melhor compreender e utilizar a ciência do cérebro emergente em torno do vício, e compreender e executar o processo de tratamento e recuperação essencial para conter o ciclo vicioso do comportamento compulsivo, que impede os clientes desenvolverem seu maior potencial.

**Tele-aula ao vivo: Preso: Treinando Aqueles que Vivem um Estilo de Vida Viciante: Foco na Comida "Largue o Chocolate e Ninguém se Machuca" com Pam Peeke, MD**

Todas as tele-aulas estão gravadas e disponíveis na biblioteca do ICPA. As Masterclasses são cursos de auto estudo on-line apresentando um líder do pensamento ou teoria com artigos da pesquisa, vídeos e outros materiais

**Para membros que queiram se inscrever nas tele-aulas ao vivo, favor login e selecione a aba azul da Tele-aula Ao Vivo.**

Membros ICPA [login aqui](#)

Membros CoachSourceConnect [login aqui](#)

[Ou junte-se ao ICPA](#) para acessar a MasterClass completa

## **Conferência de Coaching em Liderança e Assistência Médica**

~ Guarde a data; **12 e 13 de setembro de 2014 no Renaissance Boston Waterfront Hotel**

## **Concessões de Pesquisa Harnisch**

Todos os anos o Instituto de Coaching investe \$100.000 em projetos de pesquisa de alta qualidade. [Convidamos você a rever nosso processo de inscrição](#) da concessão, ler os [projetos de pesquisa](#) concluídos e encontrar com nossos [Estudiosos Harnisch](#). Pré-propostas: o primeiro passo exigido no [processo](#) de inscrição da concessão pode ser submetido on-line em momento; As instruções estão [aqui](#). O próximo prazo para inscrição da concessão será 1º de maio de 2014.

**Agradecimentos especiais aos nossos Patrocinadores, Parceiros, Membros e**

**[A Fundação Harnisch](#)**

**pele apoio ao ICPA.**