



Carlos Anastácio

Transformação Pessoal

Coaching Por E-mail Ao Seu Alcance

Coaching à distância!

E-Coaching - Coaching por E-mail

Para algumas pessoas, a **escrita** é a sua forma favorita de pensar. Elas gostam de ter tempo para ponderar o que dizer exactamente, e tempo para digerir o que lhes foi dito. Elas conseguem extrair o significado do texto, lêem e relêem. **Arquivam** para mais tarde poderem voltar a ler. Neste processo de leitura e escrita, elas obtêm maior compreensão momentânea e maior compreensão interior.

Essas pessoas adoraram o **E-Coaching**

E-Coaching Benefícios

O **E-Coaching** é uma experiência completamente diferente no coaching feito pessoa a pessoa. Eis alguns dos principais benefícios:

- Primeiro acordamos em qual o **objectivo** do aconselhamento que pretende, e depois eu trabalharei consigo por **e-mail** de modo a definir e atingir os seus novos objectivos.
- O que faremos em conjunto depende apenas de si e dos seus objectivos, mas eu enviar-lhe-ei **exercícios** ou **recomendações** específicas que deverá completar ou seguir ao seu ritmo, e depois discutimos os resultados.
- À medida que as dificuldades surgirem, iremos em conjunto removendo-as. Vamos enfocar-nos no seu **bem-estar** e na **energia positiva** através das técnicas que lhe irei ensinar.

Os benefícios específicos para si são:

1. Poderá fazê-lo ao seu ritmo, sem reuniões, marcações e sem prazos.
2. Nunca estará a ser pressionado. Poderá pensar nas questões quando melhor lhe apetecer.
3. Você poderá fazer o que quiser, quando quiser.
4. Ao contrário do Coaching por presencial ou por telefone, você poderá guardar os seus **e-mails de coaching** para referência futura.



Carlos Anastácio

Transformação Pessoal

E-Coaching – Confira se é para si!

O **E-coaching** tem muitos benefícios mas também tem algumas questões a ponderar. O relacionamento **Coach** e **cliente** tarda ligeiramente mais a atingir, e geralmente baseia-se em exercícios de reflexão indicados pelo coach.

Esses exercícios convidam-no a pensar mais profundamente sobre si mesmo e os assuntos da sua vida. Se **não gosta de reflectir** então este método não resultará consigo.

Se gosta mais de escrever três palavras do que um texto, este tipo de coaching não é para si. Se não gosta de pensar em si e de falar acerca de si, **definitivamente não é para si**.

No entanto, todas essas questões indicam que você terá **crenças limitadoras escondidas** e que o coaching poderia ajudá-lo enormemente, mas nesse caso deverá usar o **Coaching por telefone**.

Dois Tipos de Preços

Poderá escolher como pagar o seu **Coaching Por E-mail** através das três seguintes modalidades:

- Pague **por cada e-mail** que lhe é enviado como resposta ao seu, a **10 €** por e-mail
- Pague **por hora** do meu tempo - Eu contabilizo o tempo que dedico às suas respostas, e cobro 75 € por hora de **tempo acumulado** nas respostas (em cada resposta é-lhe informado o tempo utilizado)
- Pague **por dias** - Cobro-lhe 15 € por dia e garanto-lhe pelo menos uma resposta por dia.

Por exemplo, se você pagar **30 €**, terá direito a **três e-mails** ou a **24 minutos** do meu tempo de resposta ou a **dois dias**.

Como Começar

1. Providencie um pagamento mínimo de **30 €** através do **NIB: CGD 003501970002191410016** e informe-me por e-mail qual a **modalidade** de pagamento que escolheu.
2. Eu contactá-lo-ei assim que receber a sua **transferência**, para convidá-lo a começar por dizer o que pretende trabalhar.
3. É simples! Só terá de responder ao meu e-mail, contando-me qual é a sua **situação**.
3. Se verificar que o Coaching Por E-mail não funciona consigo poderá parar em qualquer momento.



Carlos Anastácio

Transformação Pessoal

O **E-Coaching** - coaching por e-mail - é uma maneira fantástica, flexível, de baixo custo de usufruir dos maravilhosos benefícios do coaching e da ajuda que eu lhe posso oferecer para fazer as mudanças que quer na sua vida!

Situações em que este tipo de Coaching se tem mostrado bastante eficaz:

- Ansiedade - Angústia
- Medo indefinido
- Carreira – dificuldade em atingir os objectivos
- Dificuldade de adaptação a mudanças profissionais
- Conflitos no emprego
- Relacionamentos difíceis
- Divórcio
- Relacionamentos Pais/filhos
- Depressão ainda não medicada
- Auto-estima
- Crise existencial
- Redução do peso

Comece aqui enviando-me um e-mail:

carlos.anastacio@homeos.pt