

SOL BRAGA

19 99918-2662



COACHING
PALESTRAS
TREINAMENTOS



EMPOWERMENT

www.solbraga.com

www.dimensaodaconscienciacriativa.com.com



S
O
L
B
R
A
G
A

CONTATO

Sol Braga Empreendimentos

cnpj: 27.991.287/0001-15

fone: 19 99918-2662

coach@solbraga.com

sollybraga@hotmail.com

www.dimensaodaconscienciacriativa.com

www.solbraga.com

EXECUTIVE COACHING

Sol
braga



EMPRESAS - ORGANIZAÇÕES - EXECUTIVOS

SOL BRAGA

COACHING
PALESTRAS
CONSULTORIAS

EXECUTIVE

COACHING



O Coaching Executivo é voltado ao mundo empresarial, alinhamento de estratégias, identificação de missão, visão e valores, desenvolvimento de organizações, executivos, colaboradores e profissionais em cargos de liderança.

Está ligado ao meio corporativo.

Empresas de sucesso são resultados de pessoas, e para que os colaboradores dêem o melhor de si é necessário que haja lideranças efetivas e um ambiente corporativo favorável ao desenvolvimento dos profissionais.

**EXECUTIVE
COACHING**

EXECUTIVE COACHING

Objetivos

Desenvolver lideranças;

Melhorar a performance do profissional;

Definir estratégias assertivas;

Capacitar o profissional para novos desafios;

Auxiliar na gestão do tempo;

Eliminar comportamentos improdutivo;

Transformar limitações em possibilidades;

Desenvolver novas competências de gestão;

Auxiliar o profissional na tomada de decisões;

Melhorar as relações interpessoais;
Desenvolver métodos para o gerenciamento de conflitos;

EXECUTIVE COACHING

Objetivos

Promover o desenvolvimento, a motivação e o foco das esquipas;

Preparar o profissional para promoções;

Acelerar resultados;

Promover a Gestão de Pessoas;

Alinhar os colaboradores à cultura organizacional.

Metodologia

Sessões de Coaching em Grupo ou individuais, com duração de 90 a 120 minutos.

Aplicação de métricas e análise comportamental, Ferramentas de Coaching e Mentoring.

Palestras Motivacionais, Oficinas de Liderança

M A S T E R C O A C H

Sucesso é a
viagem
não o
destino!



EXECUTIVE COACHING

Benefícios

Os benefícios do Coaching Executivo já são conhecidos na Europa e nos Estados Unidos, onde as empresas usam com frequência este tipo de Coaching para potencializar a performance dos seus profissionais.

Uma pesquisa feita pela PUC – Campinas, com 10 executivos que passaram por processo de Coaching, apontou que:

100% aperfeiçoaram a capacidade de ouvir;

80% melhoraram a flexibilidade;

90% melhoraram a produtividade;

80% se mostraram mais abertos as mudanças organizacionais;

e 70% deles conseguiram melhorar o ambiente e os relacionamentos no trabalho.

EXECUTIVE COACHING

Benefícios

Estes resultados para as empresas vão ainda muito além, uma vez que o processo:

Instaura nos colaboradores o fortalecimento de suas crenças motivadoras;

Elimina as crenças limitantes;

Aumenta a autoestima;

Fortalece as relações e o respeito entre os liderados e seus superiores;

Motiva os colaboradores ao trabalho de forma contínua;

Equilibra o desenvolvimento das pessoas e as ambições da empresa;

Diminuí os níveis de estresse no meio organizacional;

Promove a comunicação holística.

Aumenta a produtividade e a lucratividade.



**P
E
R
F
I
L**

**C
O
A
C
H**

**PERFIL
PROFISSIONAL**



Master Coach, certificada pelo Programa de Formação e Certificação Internacional em Coaching do Instituto Brasileiro de Coaching - IBC, em seis habilitações: Professional Coach, Self Coach, Master Coach, Leader Coach, Life Coaching, Analista Comportamental

Palestrante, Pedagoga, Pós - Graduada em Psicologia Positiva e Psicologia Clínica e Coaching Erickssoniano.

Pós - Graduada em Ciência Política com especialidade em Psicologia Social e Comunitária nas Relações Institucionais e Governamentais

**PERFIL
PROFISSIONAL**



Mestranda em Ciência Política, Qualidade da Democracia, Cidadania e Governação, pela Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias em Lisboa Portugal.

Especialista em Criatividade e Inovação, Coaching na Gestão Pública e Executive Coaching nas Empresas.

10 anos de Atuação Pública no Poder Legislativo como Agente Legislativa.

Atuando há 20 anos em Processos de Ensino Aprendizagem , palestras, treinamentos e consultorias.

PERFIL
PROFISSIONAL

Contato

Sol Braga

Empreendimentos.

cnpj: 27.991.287/0001-15

fone: 19 99918-2662

19 97130-4192

coach@solbraga.com



www.solbraga.com

www.dimensaodaconscienciacriativa.com

PALESTRAS E TREINAMENTOS
COACHING E MOTIVAÇÃO



Palestras Criativas

Para Empresas

Executive Coaching é um processo de aceleração de desempenho que busca resultados de alto impacto para as empresas privadas. Dentro deste processo os aspectos importantes como comprometimento, persistência, melhoria de relacionamento com as pessoas, saber lidar com a crítica são fundamentais para o sucesso.

Criatividade e Inovação
Equipes de Alta Performance
Coaching Motivacional
Psicologia Positiva



Para Grupos

Coaching em Grupo

Um convite para percorrermos uma jornada em grupo. A sinergia do processo em grupo gera insights poderosos e únicos. É dirigido a pessoas interessadas na sua evolução como protagonistas das suas vidas.

Encontramos a individualidade da natureza humana na magnitude do coletivo. A sinergia do processo em grupo gera insights poderosos e únicos..

**Respeito das Individualidades
na Conexão com o Coletivo**



Coaching Individual

Presencial

Online

Programa baseado na metodologia Ericksoniana
Reúne ferramentas e métodos do Coaching e da
Linguagem Ericksoniana para desenvolver o
potencial infinito do ser humano.

A abordagem ericksoniana fornece recursos
fantásticos para a comunicação interpessoal e
intrapessoal em diferentes contextos, seja
pessoal, empresarial, terapêutico ou evolutivo,
assim como no desenvolvimento de uma
percepção intuitiva e criativa aguçada,
representada em um
processo intenso
de extração de aprendizados
inconscientes.



SOL BRAGA MASTER COACH

COACHING EVOLUTIVO

INDIVIDUAL - GRUPO

PRAZER EM CONHECER A SI MESMO





COACHING EVOLUTIVO

CONHEÇA UM MÉTODO INOVADOR PARA VOCÊ
GERAR UMA TRANSFORMAÇÃO EM TODAS AS ÁREAS
DA SUA VIDA.

UM PROGRAMA ONDE VOCÊ SERÁ GUIADO NUMA
ESTRUTURA PASSO A PASSO PARA REALIZAR UM
MERGULHO EM SI MESMO.

UM PROGRAMA ONDE VOCÊ SERÁ GUIADO NUMA
ESTRUTURA PASSO A PASSO PARA REALIZAR UM
MERGULHO EM SI MESMO.



12 DIMENSÕES DA CONSCIÊNCIA CRIATIVA

CONSCIÊNCIA PESSOAL

CONSCIÊNCIA EMOCIONAL

CONSCIÊNCIA ENERGÉTICA

CONSCIÊNCIA EXPRESSIVA

CONSCIÊNCIA RELACIONAL

CONSCIÊNCIA SOCIAL

CONSCIÊNCIA CORPORAL

CONSCIÊNCIA MENTAL

CONSCIÊNCIA POTENCIAL

CONSCIÊNCIA EVOLUTIVA

CONSCIÊNCIA PROFISSIONAL

CONSCIÊNCIA ESPIRITUAL



DURAÇÃO DO PROGRAMA

12 SEMANAS - 12 SESSÕES COM DURAÇÃO DE 90 A 120 MIN.

COACHING - MENTORIA - SUPORTE ONLINE

PLATAFORMA DE CONTEÚDOS, VÍDEOS E WEB CONFERÊNCIA



PROGRAMA

COACHING INDIVIDUAL

EM BUSCA DO AUTOCONHECIMENTO, UMA
MARAVILHOSA EXPERIÊNCIA DE VIVER



COACHING EM GRUPO

ESTE É UM CONVITE PARA PERCORRERMOS UMA
JORNADA EM GRUPO. A SINERGIA DO PROCESSO
EM GRUPO GERA INSIGHTS PODEROSOS E
ÚNICOS. É DIRIGIDO A PESSOAS INTERESSADAS
NA SUA EVOLUÇÃO COMO PROTAGONISTAS DAS
SUAS VIDAS.

PSICOTERAPIA CLÍNICA

COACHING TERAPEUTICO

Programa de Coaching
Terapêutico e Evolutivo



O QUE É COACHING?

Coaching é a maior e melhor metodologia de desenvolvimento e capacitação humana existente na atualidade. Um mix de recursos que utiliza técnicas, ferramentas e conhecimentos de diversas ciências como a administração, gestão de pessoas, psicologia positiva, neurociência, hipnose ericksoniana, recursos humanos, planejamento estratégico, entre outras visando à conquista de grandes e efetivos resultados em qualquer contexto, seja pessoal, profissional, social, familiar, espiritual ou financeiro.

PSICOTERAPIA CLÍNICA

A Psicoterapia Clínica é uma modalidade de terapia cuja finalidade é harmonizar desajustes emocionais, ansiedades, dificuldades de relacionamento, entre outros problemas de saúde psicológica e das emoções.

É um processo de parceria, efetuado entre o psicoterapeuta e o paciente e consiste em ferramentas baseadas nas 4 necessidades básicas do ser humano:

- 1- Ser ouvido na essência
 - 2- sentir-se reconhecido e amado
 - 3- Aprender o direito de errar sem sentir-se culpado
 - 4- Resignificar momentos tristes e traumatizantes
-

O PROCESSO DE COACHING

Trata-se de um processo de 10 sessões que produz mudanças positivas e duradouras em um curto espaço de tempo de forma efetiva e acelerada. Coaching significa tirar um indivíduo de seu estado atual e levá-lo ao estado desejado de forma rápida e satisfatória. O processo de Coaching é uma oportunidade de autoconhecimento e de visualização clara dos pontos individuais, de aumento da autoconfiança, de quebrar barreiras de limitação, para que as pessoas possam conhecer e atingir seu potencial máximo e alcançar suas metas de forma objetiva e, principalmente, assertiva.

PROGRAMA

Tratamento Intensivo Semanal

10 Sessões semanais, com duração de 60 a
90 Minutos

2 sessões de acompanhamento pós
tratamento.

OBJETIVOS DO TRATAMENTO

Objetivos centrais do tratamento são:

- restabelecer a saúde das emoções da paciente;
 - permitir que o paciente compreenda as causas do que lhe acomete, para que possa encontrar recursos internos para lidar com suas dificuldades.
 - desenvolver potencialidades, autoconfiança, autoestima, senso de valorização interna, merecimento e projetos de vida.
 - desenvolver meios de agir no mundo, redefinindo seus traços de personalidade;
 - solucionar problemas pontuais, que o afligem, bem como observar questões de cunho existencial.
-