

THELEMA

Coaching para Advogados



[www.thelemacoaching.com.br](http://www.thelemacoaching.com.br)

# Por que Coaching para Concursos?

Porque o caminho da aprovação não se resume a aulas, cursos, questões, simulados, livros e horas de estudo.

Isto é apenas metade da jornada.

A outra, da qual ainda pouco se fala, causa impactos avassaladores na vida dos concurseiros.

Há armadilhas no caminho. Muitas delas!

É de extrema valia se preparar e aprender a contorná-las.

O medo, a ansiedade, o estresse, as crenças limitantes, a pressão, a falta de planejamento, de objetivo definido, de foco, de disciplina, de tempo, tudo isso são pontos que fazem uma completa diferença para o sucesso na hora H.

# Visão Geral dos Benefícios do Coaching para Concursos

- Aprender a controlar os estados emocionais.
- Lidar com o estresse.
- Otimizar o aprendizado e memorização através da neurociência.
- Derrubar crenças limitantes e substituí-las por crenças fortalecedoras.
- Planejamento, organização, gestão de tempo e aumento da produtividade nos estudos.
- Desenvolver o equilíbrio entre a rotina de concurseiro e as demais áreas da vida.

- Lidar com os obstáculos exteriores que surgirem ao longo deste caminho.
- Potencializar os pontos fortes e minimizar os fracos.
- Suplantar o medo de falar em público.
- Aprimorar a linguagem verbal e a não verbal para o momento da prova.
- Elevar a autodeterminação para manter o foco e a disciplina.
- Definição dos valores para estabelecer objetivos.
- Aprendizado de técnicas de mindfulness.
- Trabalhar padrões mentais, mindset.

# Metodologia: DEFAULT

D. Definição: Estabelecendo a meta.

1. Objetivos
2. Valores
3. Visão
4. Planejamento Geral

## E: Estados Emocionais

1. Ansiedade
2. Estresse
3. Medo
4. Resilência
5. Pressão
6. Motivação
7. Foco/Perseverança
8. Autoeficácia
9. Criatividade
10. Frustração
11. Desânimo

## F: Forças e Fraquezas

1. Pontos Fortes
2. Pontos Fracos
3. Crenças Fortalecedoras
4. Crenças Limitantes
5. Superação de Dificuldades

## A: Aprendizagem

1. Planejamento de Estudo
2. Aprendendo a Aprender
3. Ambiente de Estudo
4. Disciplina
5. Concentração
6. Mindfulness



## U: Uso de Ferramentas

1. Tomada de Decisão
2. Swot
3. Perdas e Ganhos
4. Criatividade
5. Memorização
6. Gerenciamento de Estresse
7. Emoções Positivas
8. Gerar Bem-Estar
9. Planejamento Estratégico
10. Resiliência
11. Sabedoria
12. Solução de Problemas
13. Estratégias para fazer prova

## L: Linguagem

Linguagem Verbal

Linguagem Não Verbal

Linguagem Escrita

Técnicas para Prova Oral

T: Tempo

Administração de Tempo

Procrastinação

Tempo de Estudo

# OBRIGADA

🏠 THELEMA COACHING PARA ADVOGADOS

ANA BARROS | 📞 11 9 7027-2177

✉️ [anabarros@thelemacoaching.com.br](mailto:anabarros@thelemacoaching.com.br)

MARIA OLÍVIA MACHADO | 📞 11 9 7028-4778

✉️ [oliviamachado@thelemacoaching.com.br](mailto:oliviamachado@thelemacoaching.com.br)