



ACADEMIA LATINO
AMERICANA DE COACHING

Resultado da pesquisa **Avaliação Sistêmica**



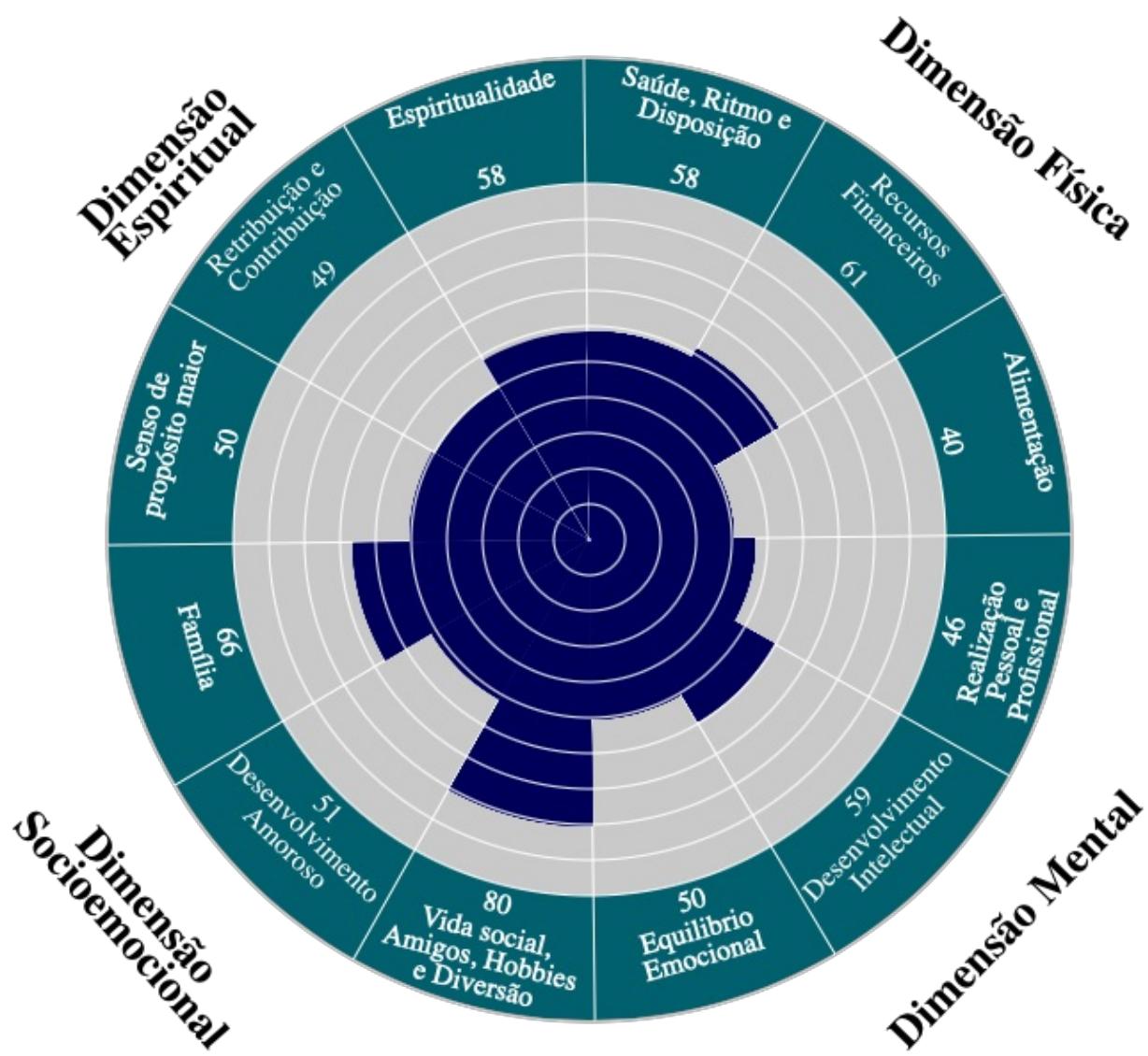
Será que uma pessoa realmente bem-sucedida e plena na vida pode ter excelentes resultados em determinadas áreas enquanto se tem péssimos em outras? E o nosso cérebro, será que a nossa performance mental pode estar completamente separada de nossa saúde emocional ou física? Nossa “dimensão” espiritual não interfere no nosso desempenho?

Pois bem, as pessoas mais racionais possuem a tendência de separar os fatos e analisar as partes, entretanto, com os recentes avanços da neurociência e do movimento da Psicologia Positiva, nunca ficou tão evidente que somos, antes de tudo, uma grande e complexa rede de conexões físicas, químicas e energéticas que interferem e influenciam umas às outras. Portanto, se uma determinada área de nossa vida vai mal, as outras são impreterivelmente influenciadas negativamente. Diversos estudos comprovam que um bom e constante desempenho se torna possível quando buscamos o equilíbrio nas diversas esferas da nossa vida.

Que tal verificar como andam os resultados que você vem obtendo na vida?

Originalmente desenvolvido pelo povo Hindu, a avaliação sistêmica ou roda da vida é uma ferramenta de auto-avaliação simples e muito utilizada por coaches e profissionais de desenvolvimento humano com a proposta de mapear como estão as principais áreas da vida de uma pessoa em um determinado momento.

Apresentada em forma de um círculo ou gráfico em pizza, a roda é composta por vários campos ou divisões que, por sua vez, representam as diversas esferas da vida consideradas fundamentais para a conquista do bem-estar pleno. Cada campo ou esfera deve ser mensurado atribuindo-se uma pontuação de 0 a 10 ou 0 a 100, de maneira que a pessoa consiga visualizar mais claramente como está o seu nível de satisfação com os resultados obtidos em cada uma dessas áreas, bem como, entender o que precisa ser trabalhado para se alcançar a harmonia entre o lado profissional e pessoal.



Minhas 5 maiores pontuações:

Vida social, Amigos, Hobbies e Diversão: **80 pontos**

Família: **66 pontos**

Recursos Financeiros: **61 pontos**

Desenvolvimento Intelectual: **59 pontos**

Saúde, Ritmo e Disposição: **58 pontos**

Minhas 5 menores pontuações:

Alimentação: **40 pontos**

Realização Pessoal e Profissional: **46 pontos**

Retribuição e Contribuição: **49 pontos**

Equilíbrio Emocional: **50 pontos**

Senso de propósito maior: **50 pontos**

Demais pontuações:

Espiritualidade: **58 pontos**

Desenvolvimento Amoroso: **51 pontos**