Registro de sessão de coaching

Cliente | Data | Sessão nº

1. Breve contexto
Com o que o cliente chegou, acontecimentos importantes.

2. Temas principais e afetos
Temas, sentimentos e reações do corpo que apareceram na sessão.

3. Acordo da sessão
O resultado desejado nas palavras finais da cliente e como ela saberá que funcionou.

4. Emoções e energia
Como o estado da cliente mudou e ao que se ligou.

5. Consciência e nova perspectiva
O que a cliente passa a ver de outro jeito na situação.

6. O que a cliente descobriu sobre si
Uma descoberta sobre si e a escolha em que ela aparece.

7. Opções
Opções que a cliente considerou, as escolhidas primeiro, depois as que recusou.

8. Progresso rumo à meta
O que foi feito e o que mudou por dentro, os dois, se apareceram.

9. Responsabilização
Como a cliente vai acompanhar o próprio progresso, até quando e a que isso serve.

10. Combinados e tarefas de casa
Tarefas e observações até a próxima sessão.

11. Riscos
Só os sinais que apareceram. Em branco se não houve.

12. Particularidades da fala e do pensamento
Algo notável na forma de falar. Em geral fica em branco.

13. Plano para a próxima sessão
Ao que voltar.

Registro de sessão de coaching: exemplo preenchido

Cliente Ana, 34 (fictícia) | Data 15/10 | Sessão nº 1

1. Breve contexto

Chegou depois de um conflito com o chefe, dorme mal há uma semana.

2. Temas principais e afetos

Ansiedade → "o peito aperta antes das reuniões de planejamento".

3. Acordo da sessão

Preparar a reunião de segunda em uma noite → sucesso: o relatório revisado uma vez.

4. Emoções e energia

Tensa no começo → **energia sobe** ao falar de noites livres, de 4 para 7 em 10.

5. Consciência e nova perspectiva

"Ele pergunta sobre prazos, não sobre erros" → **menos a provar** na reunião.

6. O que a cliente descobriu sobre si

"Eu me cobro um padrão que ninguém pediu" → vai perguntar o que é "bom" para o chefe.

7. Opções

Perguntar ao chefe como é um bom relatório, uma lista de uma página. Recusou: ficar até mais tarde.

8. Progresso rumo à meta

Enviou o último relatório depois de duas revisões → **mais segura** para falar na reunião.

9. Responsabilização

Conta as revisões em um app de notas → balanço na sexta, para noites com a família.

10. Combinados e tarefas de casa

Uma revisão do relatório antes de segunda → anotar quanto tempo levou.

11. Riscos

Nenhum relatado.

12. Particularidades da fala e do pensamento

Nada a observar.

13. Plano para a próxima sessão

Ouvir como foi a conversa com o chefe, **rever a lista**.