



eccho
HR Specialists

CADERNO DE INSIGHTS



Queremos ajudar você a alavancar resultados!

O caderno de *insights* é um diário de bordo, é um acelerador de resultados, muito utilizado nos processos de desenvolvimento e também nos processos de *coaching* de vida para que o *coachee* tenha consciência da vida, de tudo que existe de bom, de tudo que pode melhorar e também anotar seus *insights* e suas ideias, para aprender a ouvir sua voz interior.

Colaboradora: Telma Rosseti

ecchoSocial

#atitudesquecontribuem

CADERNO DE INSIGHTS

O CADERNO DE INSIGHTS, é uma ferramenta de Coaching para empoderamento e acelerador de resultados, utilizado por pessoas que tem FOCO e sabem onde QUEREM CHEGAR.

É um caderno inicialmente comum, que pode ser comprado em uma papelaria e NELE VOCÊ ANOTARÁ DIARIAMENTE:

1º - INSIGHTS

2º - Observações/ aprendizados/ descobertas no dia de hoje

3º - Por que valeu a pena viver o dia de hoje? – DECLARAR: USA A AUTORIDADE QUE VOCÊ TEM SOBRE A SUA VIDA PARA CRIAR A SUA REALIDADE POSITIVA. FOCO NO POSITIVO!!!

4º - Se você pudesse voltar ao tempo e tivesse o poder de modificar algum acontecimento no dia de hoje, o que você faria de diferente? – RESSIGNIFICAR: TEM A INTENÇÃO POSITIVA DE RESSIGNIFICAR OS DESLIZES, FALHAS OU OBSTACULOS DE CADA DIA.

5º - 3 ações que você se compromete a realizar no dia de amanhã? – ARRISCAR: AÇÃO, ATITUDE. COLOCAR ENERGIA E FOCO NO SEU ESTADO DESEJADO.

5º - Gratidão. Agradeça 3 acontecimentos, emoções os fatos positivos do seu dia.

OUÇA SUA VOZ INTERIOR!!!

**Declaramos, ressignificamos, agimos e agradecemos.
Renda-se um estado de relaxamento maior. Permita-se
uma noite de sono RESTAURADORA!**



eccho
HR Specialists

Boa sorte e sucesso!



Siga nossas redes sociais e fique por dentro das novidades, movimentação do mercado e materiais que serão disponibilizados gratuitamente.

www.ecchohr.com.br



[/ecchohr](#)

comercial@ecchohr.com

ecchoSocial

#atitudesquecontribuem