

Índice

Agradecimentos	9
Prefácio – Mário Cordeiro	13
Introdução	17
1. Autoconfiança: a chave para começar	23
Desafio 1 – Autoconfiança instantânea para pais	26
Desafio 2 – Pais confiantes fazem a mudança acontecer	30
Desafio 3 – Acabe com a falta de autoconfiança, HOJE!	33
Desafio 4 – Faça um <i>upgrade</i> no seu papel de pai ou mãe	36
Desafio 5 – Criar bases saudáveis: os alicerces da confiança	39
Desafio 6 – As competências do melhor gestor do mundo	43
2. Sonhos precisam-se: transforme-se no pai ou na mãe que deseja ser	49
Desafio 7 – Escolha que pai ou mãe quer ser hoje!	51
Desafio 8 – «Pelo sonho é que vamos...»	54
Desafio 9 – Assuma o controlo: aja em vez de lamentar!	57
Desafio 10 – Objectivos: o mapa do sonho	61
Desafio 11 – Passe à acção: pequenos passos, grandes soluções!	64
Desafio 12 – Família: construa a sua equipa!	68
3. Caça ao tesouro: torne visível o que há dentro de si!	71
Desafio 13 – Descubra os seus valores e transforme-os na bússola da família	73
Desafio 14 – Limites – amigos ou inimigos?	78
Desafio 15 – Limites: você consegue parar!	85
Desafio 16 – Sabe fazer omeletas sem ovos?	85
Desafio 17 – Redescobrir talentos esquecidos...	88
Desafio 18 – De que são feitos os seus sonhos?	91
4. Stop às birras dos pais	95
Desafio 19 – Seja transparente: conheça as suas birras	97
Desafio 20 – O detective das birras: encontre as suas pistas!	101
Desafio 21 – Desactive os botões da birra: surpreenda os seus filhos!.....	104
Desafio 22 – Controle as suas emoções: invista em balões de oxigénio	107
Desafio 23 – Tire o poder às suas birras – uma de cada vez.....	110
Desafio 24 – Transforme o plano B em plano A. E execute-o!	114

5. Gestão do tempo: estratégias para uma família feliz	121
Desafio 25 – 24 horas: um dia na minha vida	123
Desafio 26 – Como acrescentar doze horas ao seu dia.....	126
Desafio 27 – O segredo está na escolha: sala de fruta ou bolo de chocolate?	131
Desafio 28 – Faça o seu plano de viagem	134
Desafio 29 – Os pais são importantes: encontre tempo para si	139
Desafio 30 – Quero mais tempo. Já tenho mais tempo. Posso ter ainda mais tempo... ..	143
6. Vida familiar e vida profissional: seja duplamente feliz!.....	147
Desafio 31 – Quando os dois mundos chocam... ..	150
Desafio 32 – Família e trabalho: dois mundos que se tocam	152
Desafio 33 – Acabe com a culpa: a liberdade está em si	156
Desafio 34 – Plano de gestão da sua família	159
Desafio 35 – O maravilhoso mundo dos pais que trabalham.....	163
7. Conclusão	169
Desafio 36 – As conquistas dos pais reais.....	170
COACHING PARENTAL: UMA NOVA ABORDAGEM NO TRABALHO COM PAIS.....	173
Parte I – Desafios para profissionais extraordinários	177
A. Autoconfiança: começar de novo	177
Autoconfiança para profissionais: como encher este «depósito»?.....	178
Famílias confiantes: como descobri-las?.....	181
Confiar nas famílias: um desafio que vale a pena!.....	183
B. Comunicação: o papel do técnico na comunicação com as famílias	185
Roda da comunicação: eu sou fantástico a comunicar!	186
Roda da comunicação: eu quero ser ainda melhor a comunicar!.....	190
C. Do sonho à prática	195
Resgatando o sonho	196
Verdade ou mentira?	198
Quem tem o comando: eu ou os pais?	202
Parte II – Trabalhar com ARTE: como usar este livro no trabalho com os pais.....	209
A de Alcançar	210
R de Recursos.....	214
T de Transmitir	216
E de Empreender.....	219
Os ecos dos profissionais que connosco se foram cruzando.....	226
Bibliografia.....	229