

AULA DEMONSTRATIVA

Coaching Específico para TRF

Olá pessoal,

Eu sou o professor Patrik Loz e será uma satisfação estar com vocês nessa batalha pela aprovação no Concurso do Tribunal Regional Federal (TRF).

Lançamos agora o Coaching específico para TRF (todos os cargos), com duração de 04 meses. No entanto, o conhecimento adquirido nesse curso poderá ser utilizado por mais tempo e em outros cargos, com as devidas adaptações. Esse tempo é o que acreditamos que será suficiente para lhes passar tudo que é necessário saber sobre como passar em um concurso público.

Nesse curso específico iremos também orientá-los e corrigir 02 discursivas, além de produzir vários modelos para vocês a partir de provas discursivas passadas. Vocês podem pensar que é muito cedo para começar a estudar para a discursiva. Mas digo a vocês que esse é o momento exato para estudar e treinar discursivas.

Nos últimos concursos a prova discursiva tem sido decisiva na aprovação dos candidatos. No último concurso do TRF 1ª Região, com edital lançado em 06/06/2014, para várias especialidades, a prova objetiva somava 140 pontos. A discursiva (redação) totalizava 100 pontos. Ou seja, a prova discursiva valia mais de 40% do valor total da prova. Já para técnico a objetiva dava um total de 80 pontos, enquanto a discursiva foram 02 estudos de casos cada um valendo 100 pontos. Nesse caso, a discursiva representava mais de 70% da prova.

Já no concurso do TRF 4ª Região, também para várias especialidades, com edital lançado em 11/07/2014, a prova objetiva valia 80 pontos, enquanto a prova discursiva (02 estudos de caso) valia 200 pontos (mais de 70% da prova).

Nesses dois concursos a pontuação da discursiva estava distribuída da seguinte forma: Conteúdo - até 40 (quarenta) pontos; Estrutura - até 30 (trinta) pontos; Expressão - até 30 (trinta) pontos. Afirmando a vocês que a discursiva é razoavelmente simples de ser feita. O examinador apenas quer que vocês façam unicamente o que ele está pedindo. Nada a mais. E nesse curso de coaching iremos passar a vocês o necessário para que vocês façam uma excelente discursiva. Ao final vocês irão perceber que a prova

discursiva é muito simples de ser feita. Com o conhecimento adquirido no estudo para a prova objetiva e as técnicas e orientações que iremos ensinar vocês terão total segurança na hora de fazer a prova.

Bom, se você está lendo essa aula demonstrativa é porque procura algo que possa ajudá-lo a passar nesse concurso que é um dos mais concorridos. E o curso de coaching é o caminho certo para você abreviar essa caminhada. Perdemos muito tempo estudando da forma errada, sem planejamento, sem métodos, sem a devida orientação. Alias, tempo e dinheiro.

Antes de prosseguirmos, permitam-me falar um pouco sobre minha experiência com concursos. Cometi muitos erros durante os estudos, principalmente no início, e aprendi por tentativa e erro. Certamente, se tivesse tido a devida orientação desde o início teria atingido meus objetivos muito antes.

Comecei a estudar efetivamente para concursos em 2007. Tinha acabado de terminar a faculdade de Administração na Universidade Federal do Tocantins. Comprei mais de uma dezena de apostilas, todas desnecessárias (muito dinheiro perdido). Nesse ano teve o concurso do MPU. Comprei mais apostilas e alguns livros. Estudei sem o menor planejamento e muito menos método. Como não podia ser diferente não consegui ser aprovado.

Percebi que algo estava errado. Por sorte percebi isso já no meu primeiro concurso. Como tinha me formado em Administração, resolvi aplicar as técnicas de administração aos estudos. Fiz meu primeiro planejamento (conforme aprendi na faculdade), criei rotinas e métodos. No início de 2008 saiu o concurso da Controladoria Geral da União. Foram 04 meses de estudo. Fiz quase tudo conforme meu planejamento (já que é muito difícil seguir exatamente o planejado), usando os métodos e rotinas, e consegui a aprovação em segundo lugar para Palmas a capital do Tocantins (minha cidade). Porém, não pensem que estudando apenas 04 meses antes será possível passar em qualquer concurso. Isso porque em 2008 a concorrência nessa época era muito menor do que a que é hoje. Portanto, se quiser passar para o TRF, no mínimo, você deve começar a estudar hoje e ter um acompanhamento profissional que facilite e lhe direcione à aprovação.

Em 2010 fui o primeiro colocado para Analista de Orçamento do MPU, em 2011 o segundo colocado para Analista Administrativo do TRF 1ª Região e em 2013 fui o 19º colocado para o cargo de Auditor Fiscal do Trabalho.

Minha rotina era a seguinte: dediquei todo meu tempo depois que saía do trabalho a atingir o objetivo que tinha estipulado que era a aprovação em um grande concurso.

Contudo, não estudava até de madrugada. Alias nunca estudei durante as madrugadas. Mas vejam bem, não é que estudei pouco. Muito pelo contrário. O que eu fazia era otimizar o tempo que eu tinha disponível. Você consegue isso com planejamento, método e disciplina. Assim você não precisa estudar sem descanso para poder ser aprovado.

Saia do trabalho as 17 h e ia direto para a biblioteca. Ficava até as 21h30min. Com isso, conseguia estudar efetivamente em torno de 04 horas. Ao chegar em casa estudava mais uma hora. Principalmente resolução de questões. Por volta de meia noite já estava dormindo.

Nos fins de semana a meta era estudar por volta de 08 horas efetivas. Fazia da seguinte forma: 03 horas pela manhã, 03 horas a tarde e mais 02 a noite. Mas o que chamo de horas efetivas? São as horas descontadas os intervalos. Normalmente usava um cronômetro e sempre que parava de estudar, um minuto que seja, paralisava o cronômetro.

Logicamente, pessoal, tinha dia, alias muitas vezes, não conseguia atingir essas metas. Porque ninguém é uma máquina que possa ser programada para estudar sem parar. Todavia, você deve se programar e ter disciplina para atingir o máximo de horas de estudos. Não pensem que existe uma formula mágica que fará você passar sem dedicar várias horas de estudo. Mas como vocês podem perceber não é uma rotina estressante. Não há necessidade de dormir apenas 04 horas por dia. Fiquem tranquilos que vocês não terão que passar várias noites em claro.

Durante a preparação para o concurso do MPU, do edital até o dia da prova, passei 30 dias viajando a trabalho. Isso quebrou totalmente o planejado. E nesses casos temos que fazer as devidas adaptações. Estudava a noite no hotel. Diminuí a quantidade de materiais que iria estudar, fui bastante objetivo. Estudei o extremamente necessário. Um dia cheguei na casa de uma amigo que estava também se preparando para esse concurso e ele estava com uma caixa (grande) cheia de livros que ele tinha comprado para estudar. Observei que nenhum, isso mesmo, nenhum daqueles livros era necessário para conseguir a aprovação. Quem passa não é quem estuda tudo, e sim quem estuda o que é cobrado na prova.

Muitas vezes pensamos que quem consegue aprovação em concursos difíceis, principalmente nas primeiras colocações, são gênios ou algo do gênero. Mas após algumas conquistas e principalmente após ter logrado êxito para Auditor Fiscal do Trabalho, um concurso com mais de 48 mil inscritos, 16 matérias para estudar e 08 discursivas lhes afirmo que é possível. Estou muito longe de ser um gênio. Tenho uma inteligência normal até demais.

Alias, acrescento que dos 100 aprovados para Auditor Fiscal do Trabalho, os quais eu conheci praticamente todos durante os meses que passamos por treinamento e convivo diariamente com mais de 20, que não há nenhum gênio. Se alguém fala para vocês que bons concursos são apenas para poucos super capazes, esqueçam. Ouvi muito isso. Não acreditei nessas conversas e hoje estou aqui escrevendo essa aula para vocês.

As histórias dos colegas que também passaram são todas muito parecidas. Pessoas que trabalhavam 08 horas diárias, muitos casados com filhos, alguns vindos do serviço público e outros vindo de empresas privadas. Colegas com idade acima de 40 e que não estudavam a anos. Todos eles decidiram que queriam fazer parte de uma boa carreira do serviço público.

Outra coisa que não devem acreditar é que FULANO não estudava; ou estudava apenas de 01 a 02 horas por dia; ou estudou depois do edital e passou. Muitos depois que passam adoram falar que não estudavam muito e passaram. Acho difícil de acreditar. Pode haver um ou outro caso (apesar de não acreditar), mas acho melhor não correr o risco de esperar que você seja um desses.

A certeza que vocês devem ter é que a sua aprovação depende de PLANEJAMENTO, MÉTODO E DISCIPLINA. E é nisso que vamos ajudá-los. Principalmente com o PLANEJAMENTO E O MÉTODO. Podemos auxiliar e cobrar disciplina. Mas essa depende mais de vocês.

Pense agora mesmo o quanto ser aprovado nesse concurso será importante para você. O quanto irá mudar a sua vida para melhor. Imagine você aprovado fazendo parte de uma carreira que é uma das mais desejadas do serviço público federal. O quanto isso irá melhorar a vida da sua família. O que você poderá fazer depois de aprovado. Aquela viagem que tanto sonha, por exemplo.

Nesse momento então pense também o que você está disposto a abrir mão – temporariamente, isso é muito importante que fique claro, apenas temporariamente – para alcançar esse sonho. A determinação é sua, apenas sua.

Mas o que é Coaching? Coachee? O que é isso? Ou será que é só uma modinha?

Vamos então a sua definição:

Coaching é um processo definido como um acordo entre o coach (profissional) e o coachee (cliente) para atingir a um objetivo desejado pelo cliente. O coach apoia o cliente, ajudando-o a traçar as diversas metas que somadas levam o coachee ao

encontro do objetivo estabelecido. Isso é feito por meio de reflexões e análises das opções e da identificação e uso das próprias competências, além do intenso aprimoramento e aquisição de novas competências, bem como do reconhecimento e superação das crenças limitantes e dos pontos de maior fragilidade.

Coaching é, portanto, um processo objetivo, guiado por um conjunto de informações crescentes oriundas de sessões, estabelecendo metas, com a finalidade de atingir transformações positivas na vida do coachee.

O Coach (treinador, numa tradução literal) atua encorajando, apoiando, mantendo a motivação e acompanhando a Ação e o Plano de Ação de seu Coachee, incentivando o seu crescimento, aumento de capacidades, habilidades, ação, conscientização de valores e maior controle emocional (Inteligência Emocional). Isso é realizado por meio de técnicas que melhoram a sua performance profissional e pessoal, com foco em melhor qualidade de vida, visando a satisfação dos objetivos desejado pelo Coachee, considerando ideias como a do simples fato de compartilhar experiências e pensamentos que estão soltos e poder organizá-los, transformando em um objetivo desafiante e guiado e mensurado por um Plano de Ações, possibilitando desta forma a concretização dos sonhos e desejos.

Sabemos que a maratona de estudos não é nada fácil. Ao longo da caminhada de concurseiro nos deparamos com as mais variadas adversidades: correria do dia-a-dia, trânsito terrível, cachorro latindo, companheiro (a) querendo atenção, falta de tempo, criança chorando à noite, entre outras coisas. Enfim, é uma correria danada, mas que no final terá a sua recompensa, que será sua aprovação.

Outras vezes, nos deparamos com dificuldades que atrapalham a nossa aprovação e nem damos conta disso: escolha inadequada no material de estudo, falta de concentração, métodos de estudos insuficientes, falta de organização do tempo, planejamento de estudos deficiente, etc.

Nosso trabalho de Coaching vai consistir em reorganizar sua rotina de estudos. Vamos te mostrar que mesmo com todas as dificuldades, somos capazes de driblar todos os obstáculos que prejudicam o bom rendimento e aproveitamento dos estudos. O equilíbrio será atingido quando estivermos estudando de forma proveitosa, sem que para isso tenhamos que sacrificar totalmente o convívio familiar e social. Se você estiver disposto e absorver as nossas dicas não será difícil e a sua aprovação será mais rápida. Aqui utilizaremos técnicas de planejamento e organização para facilitar e otimizar os seus estudos.

Na minha vida de concurseiro sempre trabalhei e estudava a noite. Então tinha que conseguir otimizar o meu tempo, pois era pouco. Dessa forma, pus em prática a minha formação em Administração para me planejar e organizar os meus estudos.

Nosso trabalho do Coaching do Supremacia é treiná-lo (forjá-lo) para a prova. Vamos te mostrar que mesmo com todas as dificuldades, somos capazes de driblar todos os obstáculos que prejudicam o bom rendimento e aproveitamento dos estudos. O equilíbrio será atingido quando estivermos estudando de forma proveitosa, sem que para isso tenhamos que sacrificar, de forma extrema, o convívio familiar e social. Se você estiver disposto e absorver as nossas dicas não será difícil e a sua aprovação será mais rápida.

Sei como é estar estudando e todos perguntam: ainda está estudando? Não vai viver a vida não? Eu também sei como é difícil trabalhar e estudar. Ficava imaginando como competir com alguém que estuda o dia todo. Eu lia aqueles depoimentos nos fóruns que falavam que fulano estava 12 horas por dia ou até mais. Eu não fazia ideia como competir assim em condições desfavoráveis. Mas eu vi que quem passa, na maioria das vezes, trabalha. Poucos são os candidatos que passam e vivem para o estudo sem trabalhar.

Estando nessa desvantagem de tempo, eu precisava ganhar em planejamento. Ou seja, não poderia perder tempo com “detalhes insignificantes”. Mas como saber o que eram detalhes insignificantes? Essa é a ideia desse curso. É fazer você desenvolver maturidade para descartar o que não cai em provas e focar naquilo que cai. Lembremo-me do filme “À procura da Felicidade”, enquanto todos os concorrentes do Will Smith passavam o dia todo telefonando para seus clientes, o Will trabalhava com uma hora a menos para ligar, pois ele precisava ir para o albergue com seu filho ou dormiriam na rua (metrô). O que ele fez? Ele passou a selecionar os clientes da lista de forma aleatória, não colocava o telefone no gancho e não ia ao banheiro. Você precisa fazer algo diferente para passar. Porque estudar, todos os bons concorrentes estudam. Os materiais famosos, todos os bons concorrentes têm. A diferença está em saber estudar. Cada minuto deve valer ouro na corrida para a aprovação.

Pessoal, vamos falar então do nosso curso propriamente dito. O que vamos fazer nos próximos 04 meses.

Inicialmente teremos que conhecer bem o teu perfil em todos os aspectos, saber seus objetivos, suas dificuldades, um pouco da sua rotina e, a partir de então, iremos traçar a melhor estratégia para aperfeiçoarmos o seu estudo. Nosso trabalho será o mais personalizado e individualizado possível. Você estará em contato permanente conosco por meio de fórum, e-mail e contato telefônico. Nesse período você vai falar mais

conosco do que com seus familiares, rs. É por isso que teremos um número limitado de alunos.

Após identificar todos os seus gargalos pessoais, vamos realizar a análise específica do edital conforme o cargo do TRF que você irá concorrer, e juntos eleger quais matérias você irá estudar e quando.

Após essa análise, vamos planejar e organizar sua vida para que você suporte e destrinche essas matérias, por meio da divisão adequada do tempo, escolha da bibliografia correta, utilização de técnicas de resumos, técnicas de leitura e da metodologia a ser aplicada em cada caso.

Sempre que possível também vamos inserir na sua rotina a prática de atividades físicas. O ritmo exaustivo de estudos precisa ser executado sem descuidarmos da nossa saúde física. Aliás, somos fiéis ao preceito de que uma boa saúde mental depende muito de uma boa saúde física. Esse equilíbrio se torna essencial para nos mantermos firmes e motivados nessa empreitada, que tende a se tornar cansativa com o tempo. Além do privilégio de cuidar da saúde, a prática física vai permitir que o corpo se adapte à rotina intensa de estudos e deixar nossos alunos mais dispostos para encarar a difícil jornada. O desafio será tornar a prática um hábito em nossas rotinas. Acreditamos que ela deve ser cultivada para atingir o equilíbrio cognitivo, físico e mental, o que nos mantém fiéis ao provérbio “mente sã, corpo sã”.

Vamos nos “remodelar” abandonando condutas inúteis da caminhada de concurseiro e praticando com correção, até a exaustão, comportamentos e ações que vão nos dar a exata direção do sucesso.

Iremos fazer o **APG - Acompanhamento Permanente de Gestão**, tanto a gestão dos Professores referente à condução do curso, quanto à gestão do aluno no aproveitamento do curso. Para ficar mais claro: o curso será aperfeiçoado dia após dia e para isso contamos com o feedback permanente de vocês quanto às impressões da metodologia que estará sendo aplicada. Por outro lado você estará sendo monitorado rigorosamente.

A partir do próximo contato, os senhores terão acesso a uma grade de metas INDIVIDUALIZADA, porque nenhum aluno é igual a outro, logo, percebendo isto nós iremos aproveitar o seu máximo desempenho e montaremos uma preparação específica para cada aluno. Exemplo: Se tiver um aluno bem preparado e um que está iniciando, fiquem tranquilos, porque não vamos nivelar a turma por baixo nem por alto. Vamos fazer um preparatório específico para o mais adiantado e um para o

iniciante. Mas não baixaremos o sarrafo pra ninguém, todos serão sempre exigidos 100%.

Além disso, como já foi falado, utilizaremos intensamente as ferramentas do fórum, e-mails e telefone. Por meio dos fóruns e e-mails nosso contato será o mais instantâneo possível. Por telefone, faremos a nossa entrevista inicial e teremos eventuais contatos posteriores, se for necessário.

É essa a ideia geral de todos os cursos. A diferença para cada área é a experiência que cada professor possui no seu próprio concurso. Sei que você não quer perder seu tempo, pois concurseiro não tem tempo a perder. E entendemos que você tenha dúvida com relação ao real aproveitamento desse curso.

Vamos esclarecer melhor os métodos que utilizaremos para monitorar os nossos alunos:

O aluno receberá um pacote de documentos que devem ser preenchidos. Você vai preencher o **questionário pessoal de dados gerais**, no qual prestará diversas informações sobre sua vida, sua rotina e sua personalidade, as quais servirão de subsídio para que o conheçamos melhor.

Terá que preencher ainda o **questionário cognitivo**, que avalia a sua capacidade de adquirir, processar e analisar os conhecimentos necessários à sua aprovação no concurso. Além do perfil cognitivo em si, será oferecida uma série de sugestões de técnicas de estudo que poderão ser adotadas para cada pessoa, em função de seu perfil.

Para cada aluno, haverá um **questionário de identificação do grau de conhecimento das disciplinas, e uma planilha de atividades semanais**. De posse desses documentos vamos planejar a grade horária e o cronograma de estudos do aluno. Nesse ponto é que iremos definir as metas diárias de estudo (de acordo com o tempo disponível para cada aluno) tanto em relação ao tempo quanto as matérias estudadas.

No que se refere à **bibliografia**, teremos acesso a um banco de dados com sugestões das principais obras, sites e materiais de concursos, para que possamos indicar aos nossos alunos os melhores materiais de estudo. Além de identificarmos os materiais que você já tem e a melhor forma de utilizá-los. Iremos ainda encaminhar o material de discursiva feito por nós.

O aluno deverá enviar periodicamente alguns documentos solicitados por nós professores, tais como redações, resumos, esquemas, gráficos, para que possamos avaliar a sua capacidade de raciocínio e sistematização, no tocante à matéria estudada.

Utilizaremos uma **grade horária personalizada** entre professor e aluno, que servirá como importante ferramenta de planejamento e controle das atividades realizadas. Nela, nós professores, e você também, vamos inserir atividades, compromissos, tarefas a serem cumpridas e, posteriormente, registraremos o que foi efetivamente realizado, a fim de ajustarmos o planejamento da semana seguinte.

Por fim, como foi dito no início, iremos orientá-los e corrigir 02 discursivas, além de resolvermos provas discursivas anteriores para que vocês possam fazer a sua e comparar com a que fizemos.

Esclarecidos os nossos métodos, vamos ver como isso irá funcionar na prática. Assim que você fizer a sua **matrícula**, o sistema nos avisará. A partir daí, a dinâmica será a seguinte:

- 1) Nós faremos o **primeiro contato telefônico** em 24 horas úteis para boas vindas e instruções iniciais, tais como: orientar o preenchimento dos dados pelo aluno.
- 2) Depois **aguardaremos que o aluno preencha os questionários e realize o teste de conhecimentos iniciais que lhe serão remetidos**. Cumprida essa etapa, teremos acesso às informações do questionário pessoal e do questionário cognitivo, bem como ao resultado do teste de conhecimentos (português, raciocínio lógico e redação), a fim de formar uma ideia mais precisa sobre você;
- 3) Após isso, faremos o **segundo contato telefônico** para confirmarmos as informações dos questionários e sanarmos eventuais dúvidas que ainda tenham ficado, após nossa análise sobre os dados fornecidos. Esse contato tende a ser um pouco mais demorado, e será muito importante para traçar o seu quadro final, para a personalização dos trabalhos de coaching. As comunicações serão feitas, a partir daí, **por e-mails** e pela interação entre aluno e professor por meio da **grade horária personalizada**. Também iremos fazer outros eventuais contatos telefônicos com o aluno, caso seja necessário.
- 4) A partir daí, analisaremos o edital para o aluno, montaremos a sua **grade de estudos**, indicaremos materiais, daremos dicas de estudos, acompanharemos a sua evolução, solicitaremos, quando julgarmos conveniente, resumos e esquemas, dados sobre porcentagens de acertos em listas de exercícios etc., enfim, tudo que nós julgarmos necessário para melhor orientá-lo. Seu **planejamento** será todo mapeado, desde o primeiro material que você terá que ler, até os últimos passos para atingir a proficiência exigida. Para isto, daremos direcionamento, por exemplo: dentro das

disciplinas, iremos focar naquilo que interessa, naquilo que possui maior probabilidade de ser exigido pela banca, tudo para aumentar suas chances de sucesso.

5) Diante do **feedback** dado por vocês, nós iremos sugerir condutas, técnicas, procedimentos que julgarmos adequados para a correção de eventuais falhas ou desvios em suas atividades de estudos. Contaremos com dois tipos de feedback: Um **permanente**, mais simples, feito via e-mail e contato telefônico. Outro mais completo **mensal**, composto por relatórios gerenciais sobre a evolução do aluno.

6) Aplicaremos simulados de forma a reproduzir ao máximo a situação que será vivida no dia da prova. Com a mesma quantidade de questões da prova e inclusive com a discursiva. Isso é importante tendo em vista que no dia da prova você terá que responder todas as questões objetivas e fazer a discursiva em 4 horas.



Vocês perceberam como o monitoramento do aluno será sinistro?! Com certeza, muitos de vocês irão sonhar com agente, rs.

Bem pessoal, para encerrar o nosso primeiro encontro, quero dizer que o sucesso de nossa jornada vai depender mais de você do que de nós! Para atingir nossos objetivos precisaremos de muita garra e determinação da parte de vocês. Sabemos muito bem da maratona e o quão difícil é a jornada de concurseiro.

Além de concurseiros, somos cidadãos, trabalhamos, temos nossa rotina e nossos problemas, muitos de nós são pais e mães de família. Sabemos que há um leão para matar todos os dias. Sempre falo que você não está aqui para perder seu tempo nem seu dinheiro e eu não estou aqui pelo dinheiro, quero fazer um projeto que acredito que vai dar certo. Na minha vida, sempre fui ajudado por outras pessoas e sou grato a elas até hoje. Alguns eram professores, outros, amigos, mas todos ajudaram de alguma forma. A ajuda pode ter sido por meio de uma aula profissional bem dada ou por meio de um conselho sincero. Isso é o que me proponho a fazer por vocês. A aprovação é consequência.

Boa sorte.

Em caso de dúvidas, enviem e-mail para:
contato@supremaciaconcursos.com.br

Ou acessem nosso facebook:
www.facebook.com/supremaciaconcursos
Grande abraço!