



## COACHING: QUE DESAFIO?

**O** João quer melhorar a sua condição física para poder acompanhar as corridas de bicicleta dos filhos!

Há já mais de um mês que a Maria consegue ser ela a ir buscar as crianças à escola! A Sara está mesmo a transformar a sua equipa numa equipa de alto desempenho! O Eduardo é outro... firme e assertivo a gerir esta empresa! A Inês... finalmente a frequentar o curso de História que tanto

queria! O Paulo, esse, tem conseguido resultados surpreendentes no crescimento do seu novo negócio!

*Health, life, team, executive, career* ou *business coaching* são exemplos de alguns nichos desta atividade profissional, detalhadamente descritos no recente livro que comemora os 10 anos da International Coach Federation (ICF) em Portugal, *Coaching: Ir mais Longe cá Dentro*.

Porém, embora seja muito asso-

ciado ao desenvolvimento das ditas *soft skills*, pelo que hoje sabemos, torna-se demasiado limitador procurar compreender o *coaching* apenas na perspetiva de tipologias específicas, seja em função dos objetivos específicos do cliente, seja com base nas preferências do *coach* em termos do(s) modelo(s) que utiliza. De acordo com a definição da ICF, o *coaching* consiste numa parceria com os clientes, num processo criativo e reflexivo que inspi-

ra os clientes a maximizar o seu potencial pessoal e profissional. Trata-se de alcançar objetivos, que sejam os objetivos identificados pelo cliente, desde que significativos e extraordinários. E, naquele que é um conjunto de competências desenvolvidas ao longo da sua formação contínua, o *coach* apoia, desafia, congratula e desenvolve essa relação próxima, de forma a melhorar os benefícios e resultados obtidos, e a assegurar a transferência de aprendizagem para o cenário que é a realidade do cliente. Ao longo desse trabalho, e de entre várias ferramentas possíveis, o questionamento e o uso da pergunta assumem particular destaque, porque se alinham com pressupostos deste processo, nomeadamente, a criação de auto-consciência, de aprendizagem e de compromisso (motivação).

Na sua natureza complexa – que é, aliás, um dos seus melhores e mais saudáveis atributos – as práticas de *coaching* foram-se de-

## O *coaching* consiste (...) num processo criativo e reflexivo que inspira os clientes a maximizar o seu potencial pessoal e profissional

envolvendo em vários contextos, sobretudo a partir da multidisciplinaridade, da complementaridade e da ligação entre três áreas e campos de atuação: o treino desportivo, a gestão/negócios e a psicologia. Dois propósitos comuns continuam a ligá-las e a dar corpo ao desafio diário do trabalho de *coaching*: 1) contribuir para libertar o potencial inexplorado em cada pessoa; 2) contribuir para a consciência sobre as nossas limitações/condicionantes criadas pelas crenças e perspetivas que tomamos.

Existindo para servir objetivos que são os do cliente, o *coaching* aplica-se aos mais variados níveis de escolaridade, áreas de vida,

níveis socioeconómicos, cargos, géneros e culturas. Esta abrangência, a par do seu desenvolvimento exponencial acentuado nos últimos 30 anos e dos mais de 20 anos de evidências resultantes de investigação, permite sustentar esta declaração: trata-se de uma das atividades profissionais atualmente mais relevantes ao serviço da humanidade. E, nesse propósito, a excelência do e no *coaching* distingue-se pela medida do seu desafio: promover auto-transformacionalidade humana. ■



Por Mara Castro Correia, membro do quadro de diretores (cargo tesoureiro) da ICF Portugal