

Artigo de Opinião

As opiniões expressas neste artigo são da exclusiva responsabilidade do seu autor e não representam necessariamente a opinião da ICF Portugal.

Crescer no Coaching

Passaram-se alguns anos após ter terminado a minha certificação em Coaching Executivo. Por diversas vicissitudes profissionais só recentemente decidi “abrir a janela” e deixar que o Coaching fizesse parte dos meus objetivos pessoais.

Surgiram-me várias dúvidas sobre o meu nível de preparação técnica para o tema – afinal já tinha passado algum tempo...deveria ler livros? Rever material do curso? Inscrever-me em Associações? Fazer exercícios? Eu queria ser excelente ou, pelo menos bastante boa, quando começasse a desempenhar o papel de Coach.

Enquanto pensava em todas aquelas questões, algo falou mais alto, eu tinha de SER Coach e esse estado era emocional, eu não podia querer ser uma “especialista de coaching” que aprende através da leitura, do estudo, dos exercícios...a aprendizagem tinha de ser interior, com tempo, tempo de interiorização, com prática, sim prática mas de interação com o coachee, de compromisso, de escuta, escuta das minhas crenças, dos meus “ruídos” e também escuta das capacidades que o coachee não verbaliza mas que estão com ele.

Assim, contrariando a vontade inicial de ser “uma especialista em...” iniciei-me no processo de coaching, confiante nas ferramentas que me tinham sido passadas no âmbito da minha formação, nas minhas competências pessoais e com a consciência de que o meu crescimento no Coaching iria passar por uma aprendizagem interior, fase a fase, com tempo.

Ficou claro para mim que este caminho tinha de ser feito. Não podia deixar que o receio de não ter muita experiência fosse um obstáculo pois, se assim fosse, como poderiam surgir os bons profissionais se não lhes fosse dado o tempo para crescerem?

Neste processo de crescimento, percebi a importância de eu, Coach, ter também o meu Coach que me iria ajudar nas dúvidas que naturalmente surgem e que me manteria focada no meu objetivo. Percebi, também, que estava a desempenhar um papel de “exploradora” ao ter traçado uma rota com o propósito de me desafiar no meu auto-conhecimento – para mim foi importante a meditação (imagino que para outros coaches serão outras ações), a superação de alguns limites que eu me tinha auto-imposto. Como poderia falar de superação se não a tivesse experimentado?

Percebi que não podia estar a avaliar o meu desempenho pelo número de coaches que atualmente existem, nem me devia comparar com quem já tem muitos anos de experiência, nem achar que há um modelo único e que eu o devia saber...Devia, sim, acreditar na minha proposta de valor, no meu SER enquanto Individuo único e permitir-me crescer no coaching!

Sobre a autora



"27 anos de experiência profissional onde, numa primeira fase e durante 12 anos foi consultora de Recursos Humanos e nos últimos 15 anos acumulou as Direções de Marketing&Comunicação e de Gestão do Conhecimento. Formação certificação em Coaching Executivo (nível I e II) e em Coaching de Equipas pela ICF.

Tem como denominador comum, nos seus objetivos profissionais, o comportamento humano e as suas várias aplicações pelo que, desde logo, na sua licenciatura em Gestão e Administração Pública optou pela especialização em Recursos Humanos.

Atualmente, com 51 anos, dispôs-se a fechar uma porta e a abrir várias janelas sendo a mais recente a do "storytelling".