

## Artigo de Opinião

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

### S.T.A.R.T. Fórmula da Consciencialização. Uma ferramenta para o Coach ao serviço do Coachee.

#### Um artigo da Revista ICF Coaching World<sup>1</sup>.

Na nossa prática de coaching encontramos clientes que querem iniciar um ou mais projetos, mas que se encontram mais “a parar” do que “a começar”. E se fosse possível dar-lhes apoio proporcionando-lhes uma ferramenta de avaliação da sua consciencialização relativamente a esse facto e no caso da resposta ser a não desejada, perceber o que é que é preciso iniciar para alcançarem o desejado?

### Matriz: Fórmula da Consciencialização

Teste a sua disponibilidade para COMEÇAR - S.T.A.R.T. ©

Nome do projeto:

Critérios	Exemplos de Questões (Ajuste ao que é dito no momento)	Indicadores Ressonantes (Aproximam-no do projeto)	Indicadores Dissonantes (Afastam-no do projeto)	Multiplicar
				PONTUAÇÃO
<b>S. -Especifique</b>	Qual é o seu foco?	(1)	(0)	
	Em que área gostaria de trabalhar?			
<b>T. -Hoje</b>	Qual a sua disponibilidade?			
	Qual o horário?			
	Qual será a data perfeita para avançar para o primeiro passo?			
<b>A. -Alcançável</b>	Quais os seus verdadeiros talentos?			
	Quais são as suas capacidades? Quão alcançável é para si numa escala de 1-10?			
<b>R. -Relevante</b>	Qual é a sua paixão?			
	Porque é que é importante? Quais são os seus valores principais?			
<b>T. -Alvo</b>	O que deseja neste projeto?			
	Qual é o seu próximo alvo de valor?			
<b>PONTUAÇÃO TOTAL</b>				

<sup>1</sup> Este é um artigo cuja versão original “S.T.A.R.T. Formula for Awareness” foi pensada e escrita em inglês para a revista **ICF Coaching World** no capítulo “Toolbox”. Pelo que o espírito das siglas deve ter em conta esse contexto. As alterações feitas servem para ajustar o texto à língua portuguesa na tentativa de não se perder o espírito do texto em versão inglesa. A versão original está disponível no website da ICF onde pode aceder à Revista ICF Coaching World , nº 19 em:

<https://www.joomag.com/magazine/coaching-world-issue-19-science-of-coaching/0977882001471869701/p10?short> ;  
<http://coachfederation.org/newsdetail.cfm?ItemNumber=4320>

Este artigo propõe uma matriz prática chamada S.T.A.R.T, inspirada nos quatro quadrantes da atenção humana . É uma fórmula com cinco critérios que constitui uma sigla - S.T.A.R.T. e também representa uma palavra em inglês que significa START «começar um movimento». Cada letra representa um critério, diretamente relacionado com um ou mais dos quatro quadrantes mencionados em baixo.

### **Critérios S.T.A.R.T.**

S. – (*Specify*): Especificar: a área de foco do coachee; T. – (*Today*): Hoje :A disponibilidade de tempo do coachee; A. – (*Achievable*): Alcançável : Capacidades e talentos do coachee; R. – (*Relevant*): Relevante: O que é realmente importante para o coachee; T. – (*Target*): Alvo: objetivo do coachee.

### **A Equação 1 > 0**

Ao conjugar esta simples equação , com os critérios S.T.A.R.T., torna-se acessível avaliar o nível de consciencialização do coachee em relação a COMEÇAR ou PARAR os seus projetos, conforme o resultado da equação for verdadeiro ou falso. Cada um dos cinco critérios S.T.A.R.T. na coluna vertical da matriz pode pontuar um (1) ou zero ( 0). Para a equação ser verdadeira, todos os critérios têm de estar preenchidos (os indicadores são ressonantes) e são pontuados com a nota um (1) [ $1 \times 1 \times 1 \times 1 = 1$ ]. Neste caso a matriz mostra que o coachee está pronto para começar o seu projeto. Se um dos critérios está em falta (houver um indicador dissonante) o resultado é zero ( 0 ) [ $1 \times 0 \times 1 \times 1 = 0$ ] e a equação não é verdadeira. A matriz mostra assim que o coachee PARA (STOP: (*S*)olutions (*T*)owards (*O*)utcome of (*P*)roject) e será oportuno o coach ajudar o coachee a procurar por soluções rumo ao resultado do projeto (STOP).

### **A Matriz em 6 passos simples**

Comece por convidar o coachee a escolher o projeto relativo ao qual quer avaliar a sua disponibilidade e preparação para começar.

Preencha o topo da coluna horizontal da matriz com o nome do projeto pretendido (um projeto por matriz).

Comece a fazer as perguntas indicativas na matriz S.T.A.R.T. sem qualquer ordem específica, apenas começando com S (*Specify*) – *especificar* ou T (*Target*) - alvo. As perguntas são ajustadas e criadas pelo coach com base no que o coachee responder a cada momento, nunca perdendo o foco da estrutura da matriz.

Para cada resposta dada, o coachee avalia se é indicador ressonante ( se o move em direção ao projeto e resultado desejado) ou se é indicador dissonante ( se o afasta do projeto e do resultado desejado) pontuando 1 ou 0 respetivamente.

Após cada critério S.T.A.R.T. ter sido pontuado na coluna da direita, procede-se à multiplicação da coluna da pontuação e interpretam-se os resultados: 1 equivale a COMEÇAR; 0 equivale a PARAR.

Com base no resultado (1 ou 0), o coach pergunta ao coachee o que é que ele nota e oferece a oportunidade de explorar os próximos passos.

Como uma das muitas formas de gerar consciencialização nos coachees , a fórmula S.T.A.R.T. é uma valiosa ferramenta visual que os coaches podem usar , tornando os pensamentos e sentimentos intangíveis dos coachees em algo mais acessível e fazer com que estes sintam o poder de avançar em direção ao que sabem e sentem os irá levar a começar.

©2016 Silvia Viola PCC

---

### Sobre a autora



**Silvia Viola** Formadora da Erickson Coaching International , Coach credenciada pela International Coach Federation (ICF) , PCC (Professional Certified Coach) e mentora registada. Advogada desde 1995 e formadora desde 1997. Certificada em Comunicação e Liderança pelo Toastmasters Internacional ACB/ALB. Sílvia desenvolveu a sua carreira principalmente em Propriedade Intelectual, Combate à Contrafação, Proteção de Direitos e Inovação, permitindo que a criatividade fizesse parte do seu trabalho . Foi patrona de jovens advogados ajudando-os a desenvolver as suas competências e criar os seus negócios. Este trabalho veio a ser mais tarde o que a inspirou para o Desenvolvimento Humano e que a trouxe até ao mundo do *Coaching* e Desenvolvimento Focado nas Soluções, transformando o seu mundo e o dos seus clientes. Tirando partido do seu contexto educacional e profissional de formação, mentoria e empreendedorismo, tornou-se defensora do desenvolvimento da criatividade e inovação na área de *Business & Talent*. Facilita grupos e equipas , empreendedores e executivos. Facilita workshops sobre Cultura Organizacional, Criatividade e Inovação e Educação. Sílvia é bilingue Português Inglês trabalhando nas duas línguas como formadora, coach e mentora em Portugal, no Brasil, Sérvia, Índia , Arménia, Indonésia e China, França, Áustria e Bulgária. Contribuição, Integridade e Liberdade são os seus valores.