

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 World¹.

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
S. -Especifique	Qual é o seu foco?	(1)	(0)	
	Em que área gostaria de trabalhar?			
T. -Hoje	Qual a sua disponibilidade?			
	Qual o horário?			
	Qual será a data perfeita para avançar para o primeiro passo?			
A. -Alcançável	Quais os seus verdadeiros talentos?			
	Quais são as suas capacidades? Quão alcançável é para si numa escala de 1-10?			
R. -Relevante	Qual é a sua paixão?			
	Porque é que é importante? Quais são os seus valores principais?			
T. -Alvo	O que deseja neste projeto?			
	Qual é o seu próximo alvo de valor?			
PONTUAÇÃO TOTAL				

¹ 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.