

Coaching

Coaching é um processo que visa elevar a performance de um indivíduo(grupo ou empresa), aumentando os resultados positivos por meio de metodologias, ferramentas e técnicas cientificamente validadas, aplicadas por um profissional habilitado (o coach), em parceria com o cliente (o coachee).”

(Villela Da Matta &Flora Victoria)

O coaching é uma assessoria pessoal e profissional que utiliza procedimentos orientados, cientificamente validados, para que indivíduos, times e empresas alcancem resultados superiores e positivos. Com ele, é possível entender como nós pensamos, sentimos, reagimos, aprendemos, mudamos e evoluímos.

O foco das estratégias de coaching abrange, entre outros fatores, o aprofundamento da autoconsciência do cliente (coachee), por meio de ações contínuas de aprendizado. Essas ações têm como base estudos da Psicologia Cognitiva, da Psicologia Comportamental, da Psicologia Positiva, das Ciências Organizacionais e da Neurociência, além de conceitos da Filosofia, da Educação e de Administração (negócios, processos e liderança).

O processo de coaching leva o cliente a novos entendimentos, alternativas e opções capazes de fazer com que ele amplie suas realizações e conquistas. O coaching também pode ser definido como:

- A arte de aumentar a performance dos outros;
- O processo de evocar excelência nas pessoas;
- Uma ferramenta que promove uma performance continuamente excelente;
- O processo que potencializa o poder pessoal;

- O processo que utiliza uma metodologia que gera conversações efetivas, identificação e reformulação de valores, metas e busca de soluções eficazes e transformadoras.
- Uma competência de gestão e gerenciamento de pessoas, indispensável para executivos e líderes.

No início do século XXI, pesquisadores de todo o mundo começaram a buscar comprovações científicas dos benefícios do coaching. Hoje, o coaching baseado em evidências é uma realidade e há diversos resultados comprovados que podem ser alcançados com o apoio de um coach.

Com o coaching você tem, acima de tudo, a chance de eliminar hábitos improdutivos e de assumir o controle de sua vida. Isso ocorre porque o coaching:

- Ajuda a identificar problemas, obstáculos e bloqueios pessoais e profissionais;
- Propicia autoconhecimento e autoconfiança, aumentando o equilíbrio e a harmonia interiores;
- Auxilia na gestão do estresse;
- Provê ferramentas para aprimorar a comunicação interpessoal;
- Melhora o foco, o planejamento e a administração do tempo.

Na área profissional, as vantagens do coaching são ainda mais amplamente percebidas. Além dos benefícios pessoais, o coachee aprende a:

- Orientar equipes e delegar de forma eficaz;
- Solucionar conflitos e melhorar os relacionamentos no ambiente de trabalho;
- Ter foco em performance e aumentar a produtividade;
- Desenvolver uma visão sistêmica capaz de acompanhar a estratégia e os desafios do negócio.

COMO FUNCIONA UMA SESSÃO DE COACHING?

Cada sessão de coaching é composta pelo acompanhamento e feedback das ações

combinadas na sessão anterior e pela proposta relativa ao que será trabalhado pelo coach e pelo coachee na sessão atual.

Com base nisso, a sessão é desenvolvida, os aprendizados são checados e as próximas tarefas são combinadas. As etapas de uma **sessão de coaching** são:

PROPOSTA DA SESSÃO

A análise da execução das tarefas fornece contribuições para identificar o tema a ser trabalhado durante a sessão. É importante que esse tema esteja de acordo com os objetivos do coachee e que constitua mais um passo para atingi-los.

O coach também pode elaborar um plano geral para utilizar como guia na definição dos temas a serem trabalhados, no entanto, dando prioridade às necessidades do coachee que podem surgir durante as sessões.

DESENVOLVIMENTO DA SESSÃO

O coach seleciona e aplica as técnicas e as ferramentas mais adequadas para trabalhar o tema proposto.

APRENDIZADOS

O coach confere o que o coachee aprendeu, a fim de torná-lo consciente de seu próprio aprendizado e de como aplicá-lo, o que contribui para a melhoria contínua.

TAREFAS (TO DO)

É combinada a tarefa para a próxima sessão e o **coachee compromete-se a entrar em ação**.

A execução dessa tarefa será relatada na sessão seguinte, reiniciando o ciclo. Neste momento, o coach também trabalha a responsabilização, a motivação e

o engajamento do coachee no processo.

ACOMPANHAMENTO (FOLLOW-UP/FUP)

O coach começa a sessão conferindo com o coachee a realização das tarefas ou ações que foram combinadas na sessão anterior. É importante analisar o que ele fez e como fez, como se sentiu ao fazer, que desafios encontrou, que resultados obteve. Com base nessas informações, o coach elabora a proposta da sessão.

OS BENEFÍCIOS DO COACHING PARA VIDA PESSOAL E PROFISSIONAL

O coaching pode trazer para a sua vida mais:

- **Felicidade e realização;**
- Aumento do autoconhecimento e potencialização do potencial;
- Mais conquistas, felicidade e plenitude;
- Aumento da realização e da satisfação pessoal e profissional.