

## COACHING

# Como pode ajudar os profissionais?

**Como pode o coaching ajudar um profissional de uma empresa? E a situação será diferente se estivermos a falar de quadros de topo, de quadros médios ou de níveis de suporte à gestão? Estas duas questões servem de ponto de partida para a reflexão de diversos especialistas no tema, com certificações internacionais.**

Recolha: Mário Sul Andrade

## 01 | Alexandra Barosa Pereira: obter compromissos para a ação

O 'coaching' profissional é uma atividade que pretende apoiar um profissional ou uma empresa a atingir mais resultados através de recursos (potenciais e conhecimento) que já detém. Trata-se de obter compromissos para a ação, após a tomada de consciência da existência de recursos que não estão a ser utilizados e/ ou alinhados. Por outro lado, a utilização de competências de 'coaching' é algo com que qualquer indivíduo poderá munir-se para obter uma comunicação mais neutra, mais positiva e mais focada em ação e voltada para o «fazer acontecer». No cerne destes processos está o autoconhecimento, isto é, uma autoanálise sobre os recursos, as necessidades, as motivações, os estilos de comunicação e as potencialidades, e este movimento será válido para qualquer nível dentro de qualquer empresa. A diferença reside no nível de envolvimento e no foco dos objetivos a desenvolver, partindo do princípio de que o investimento em 'coaching' de um quadro de topo será a extensão direta da visão da empresa, sendo por isso mais coletivo do que individual. Contudo, o estilo de comunicação e o autoconhecimento, por si só, diminuem toxinas e estimulam a satisfação, porque no final todos sabem o que é possível e exetável.

Alexandra Barosa Pereira é 'managing partner' da ABP Corporate Coaching

sobre qualquer questão ou problema, sem exceção, e a resolvê-lo de uma forma adaptada ao profissional e ao seu contexto. Isto é possível porque se trata de um processo de reflexão e decisão sobre um plano de ação para atingir um objetivo do 'coachee' e não tem um conteúdo específico, nem o 'coach' tem de ter conhecimentos específicos sobre o tema. O 'coach' ajuda o 'coachee' a pensar e a ir buscar os recursos que o próprio não tem consciência de que possui. Geralmente o processo de descobrir dentro de si as soluções para os problemas é difícil de fazer sozinho, por isso é necessário o 'coach'. Como Sócrates escreveu: «Aqueles que têm conversas comigo, embora alguns possam parecer muito ignorantes à primeira vista, quando o nosso relacionamento progride todos eles fazem admiráveis progressos (...). E, obviamente, nunca aprendem nada de mim, eles são eles mesmos e por si mesmos descobrem e geram muitos pensamentos belos.» («Teeteo»)



## 02 | Isabel Freire de Andrade: um processo de reflexão e decisão

O 'coaching' pode ajudar um profissional a pensar