

Esclarecendo o Coaching

Por Carlos Legal

Na Grécia antiga, o filósofo Sócrates reunia seus discípulos para discutir temas existenciais e filosóficos, por meio de um curioso método que utilizava perguntas para instigar as pessoas a pensar, refletir e abrir suas mentes, fazendo-as buscar as respostas para si mesmas. Esse método de Sócrates, conhecido como Maiêutica¹, é a forma que inspira o processo de aprendizagem no *Coaching*.

Coaching é um processo que envolve um *coach* (pessoa qualificada e preparada para conduzir um processo de *coaching*) e um *coachee* (cliente). O foco é o desenvolvimento de competências do *coachee* que o ajudará a ampliar sua capacidade de agir em direção a seus próprios objetivos e metas. No processo, auto-investigação e reflexão são gerados por meio de diálogos estruturados, *feedback* e apoio, que levará o cliente a reconhecer seus padrões mentais, crenças e comportamentos que o impedem de realizar seus objetivos e metas. O processo visa gerar uma poderosa autoconsciência e lucidez, que será a base para as mudanças comportamentais que o *coachee* efetuará, com o apoio de um plano de ação e que o levará a melhorar seu desempenho na vida pessoal e profissional. É um processo que se realiza de forma individual ou em pequenos grupos, em encontros periódicos com duração média de 90 minutos, com prazo para conclusão e focado num resultado. O *coaching* é um processo de parceria onde se busca ajudar o cliente a aprender a aprender e não simplesmente ensinar algo a ele. Por isso, o *coaching* tem se tornado em uma das mais importantes e efetivas ferramentas de desenvolvimento profissional e pessoal na atualidade.

O *coaching* pode ter objetivos profissionais (*coaching* executivo) ou pessoais (*life coaching*), que podem envolver o desejo de mudanças na carreira, desenvolvimento de competências de liderança, solução de conflitos entre sócios de uma empresa, alinhamento estratégico da equipe, gestão de estresse, mudanças de hábitos de saúde ou qualquer outra situação que envolva um objetivo de mudança e que necessite de apoio externo. Dependendo da experiência, repertório e formação do *coach*, este profissional utilizará um conjunto de referenciais teóricos e comportamentais que formam a sua metodologia de trabalho, que visa unicamente ajudar o cliente a alcançar seus objetivos.

Na área de negócios, o *coaching* é usado para aprimorar e desenvolver as competências do executivo ou empresário, para que se torne um líder mais efetivo, com habilidades e inteligência emocional mais refinada. Na área pessoal, ajuda as pessoas a assumirem maior responsabilidade sobre seus resultados, saindo da zona de conforto e da postura de vítima. O *coaching* é um processo que existe para lembrar as pessoas que existem maneiras de transformar possibilidades em realidade, potencial em excelência e transformar a vida numa experiência plena de felicidade e realização.

Carlos Legal é consultor e palestrante. Como empreendedor é sócio-fundador da Legalas Educação e Qualidade de Vida e do Espaço Vila Yoga.

e-mail: carloslegal@legalas.com.br

site: www.legalas.com.br