



Reprodução: Internet

<http://www.oestadori.com.br/comportamento/alcance-os-objetivos-atraves-do-coaching/>

Alcance os objetivos através do “coaching”

Método orienta as pessoas a chegarem ao seu objetivo por meio de treinamento específico para cada setor da vida

Postado em 22/09/2014 às 22:35 por [Luana Gomes](#) em [Comportamento](#) | [0 Comentários](#)



Quem nunca se viu diante de dúvidas, medos e inseguranças? Ou então teve vontade de dar mais um passo mas não sabia como fazê-lo? No geral, as pessoas acreditam que sozinhas encontrarão a solução. Porém, em alguns casos isso não acontece. Para ajudar a desenvolver as [habilidades](#) e encontrar soluções, o Coach, que em inglês quer dizer treinador, pode ser a luz.

A técnica do coaching (treinamento) é recente no [Brasil](#), mas bastante utilizado nos Estados Unidos e na Europa desde os anos de 1980. Pode ser realizado em grupo ou individualmente. A profissão ainda não é regulamentada no Brasil ou no exterior, mas há instituições credenciadas para formação

de coaches e conselhos internacionais que reconhecem essa formação. O ofício possui uma abordagem multidisciplinar com características da Administração, Recursos Humanos e psicologia, por exemplo.

Muitas pessoas podem confundir o coach com um psicólogo ou analista, mas o trabalho deste profissional não é o de fazer entender o que aconteceu no passado e sim trabalhar o presente pensando o futuro. O profissional visa orientar as pessoas a traçar um caminho para seguir. "Aqueles pessoas que querem promover alguma mudança em sua vida e carreira, desenvolver liderança e competências, trabalhar insatisfações e conquistar uma realização na vida pessoal ou profissional deve procurar um processo de coaching", enfatiza Susanne Andrade, Coach e escritora.

Os vários caminhos do "coaching"

Para cada necessidade, um treinamento diferente. O coaching não lida exclusivamente com treinamento de carreira. Ele pensa o ser humano por inteiro e há métodos específicos para cada desafio a ser enfrentado. Existe o coaching para o indivíduo, para orientar a vida (Life Coaching) e para empresas (Executive Coaching).

O Coaching Afetivo visa desenvolver uma melhor qualidade nos relacionamentos para solteiros, casados, separados e viúvos. Especialista nessa modalidade, Patrícia Camargo diz que se interessou por essa área ao perceber que há muitas pessoas infelizes no amor por não encontrarem um parceiro ou por estarem insatisfeitos com suas relações. "Acredito que o amor é muito importante em nossa vida, assim como a realização profissional ou o desejo de ter filhos e construir uma família, e também nossa contribuição para uma sociedade mais feliz", define.

Há também o coaching focado na geração Y, cujo o foco são os jovens que estão iniciando em posição de liderança. A especialista Fabiane Oliveira, Diretora e Coach Profissional da Arte do Coaching, afirma que os jovens da geração Y têm pressa em crescer em sua carreira, mas não sabem lidar com os desafios de ser um líder.

"A primeira grande barreira que surge ao se tornar um líder é a rejeição pelo time. Isso acontece na maioria dos casos e, se o líder não estiver pronto para conquistar e gerar carisma entre seus subordinados ele fica perdido, chegando a ter vontade de desistir", explica Fabiane.

Descobrimo o começo, meio e fim das metas

O objetivo principal dos coaches é ajudar os coachees (clientes) a traçarem o começo, meio e fim para chegarem ao patamar que desejam. A Coach Susanne Andrade diz que já nas primeiras sessões se trabalha a ferramenta que definirá o resultado a ser atingido, ou seja, as metas a serem alcançadas e, quando isso acontece, o processo se encerra. "Passar por um processo de coaching é um importante caminho para assumir o protagonismo da vida, trabalhando a autoconfiança e auto liderança na direção que se quer caminhar", resume a especialista.

Fabiane Oliveira defende que a função do coach é mais ajudar a pessoa a aprender do que do que ensiná-la. Segundo ela, durante o processo se verifica o estado do cliente e aonde se quer chegar. "A maioria das pessoas têm dificuldades em terminar seu planejamento, pois criam desculpas como falta de tempo e cansaço. E é aí que o coach entra. O cliente precisa estar disposto a mudar este quadro e o especialista vai auxiliando e incentivando durante a jornada", finaliza a Coach de Carreira.

Por [Luana Gomes](#)

luana.gomes@oestadorj.com.br



<http://www.oestadorj.com.br/comportamento/alcance-os-objetivos-atraves-do-coaching/>