

O que é Coaching?

Por Fabiana Vidal

Coaching é um processo de desenvolvimento humano, estruturado e conduzido por profissional qualificado, que visa aumentar a performance de um indivíduo ou grupo através de metodologias, ferramentas e técnicas específicas.

O objetivo deste processo é o desenvolvimento de competências essenciais para o alcance de resultados desejados, das metas e objetivos estabelecidos.

O coaching vem ganhando espaço nas organizações com forte orientação para resultados, alta competitividade, pressão pelo cumprimento de prazos e metas. Alguns fatores tornam-se fundamentais para o engajamento do coachee no processo de coaching, tais como: o coachee precisa ter clareza da sua meta, ou seja, compreender as razões estabelecidas pela empresa para realização do processo de coaching; se houverem metas específicas é importante que estas também sejam reveladas; precisamos nos assegurar de que o coachee concorda com as razões que o levaram a participar do processo de coaching e considera que as metas estabelecidas são possíveis de serem atingidas; por fim é essencial que o coachee esteja comprometido com o processo de coaching para que se atingirem os objetivos.

Existem algumas dúvidas com relação ao coaching, e alguns profissionais acreditam que se trata de uma nova modalidade de psicoterapia. Apesar de estes processos possuírem algumas semelhanças, ambos são processos de reflexão e geram autoconhecimento ao indivíduo, o coaching e a psicoterapia são muito diferentes. Enquanto o coaching trabalha com metas e objetivos, a psicoterapia lida com emoções, afetos e comportamento. O coaching tem o foco no presente e estabelece metas para um futuro de médio e longo prazo, já a psicoterapia trabalha com as questões do passado para resolver traumas e conflitos do presente. Outra grande diferença é a quantidade de sessões definidas no início do processo do coaching e, pode ser realizado por qualquer profissional que tenha formação em coaching, já o processo de psicoterapia não tem uma duração definida e é conduzido unicamente por psicólogos ou psicanalistas.

Os benefícios do coaching vão além do autoconhecimento, ele auxilia o profissional a melhorar o seu desempenho no trabalho, na relação com a equipe, além de aumentar a sua autoconfiança, iniciativa, mudança de hábitos e atitudes indesejadas.

Saiba mais em:

<http://www.administradores.com.br/noticias/carreira/o-que-e-coaching-executivo/79524/>