

Auto coaching

É possível uma pessoa usar um modelo de coaching sem ter o apoio de um coach profissional?*

outubro 02, 2008 by Monique Cosendey

De fato, o modelo PBC proposto neste livro no capítulo 1, bem como outros conceitos apresentados em livros ou revistas disponíveis em bancas, pode ser aplicado em regime de “coaching de si mesmo.” Basta seguir as orientações e acompanhar um planejamento de forma disciplinada. Assim a própria pessoa pode imprimir seu ritmo e fazer o trabalho de acordo com sua conveniência.

Fred veio recém-formado em Comunicação de Minas Gerais para Rio de Janeiro para tentar a sorte em televisão, área onde ele já tinha alguma experiência. Diz Fred, “Vim para ser o próximo William Bonner da Globo.” Já que a oportunidade não se apresentou de imediato, acabou se colocando numa pequena empresa de consultoria como “assistente de marketing” responsável por comunicação interna e diversas tarefas dadas pela sua chefia. Passados três anos, Fred se desanimou com o trabalho e acabou saindo da empresa. Passou dois anos em pequenos trabalhos como autônomo, quando surgiu uma oportunidade para um trabalho temporário de três meses na empresa anterior de consultoria. Foi neste momento que Fred resolveu dar uma virada na sua vida e partiu para um “auto-coaching” com base em um artigo de revista. Fez seu planejamento e passou a seguir alguns passos simples propostos na revista. Inscreveu-se em curso de pós-graduação, e passou a encarar a atividade de marketing com interesse e entusiasmo. A tarefa inicial de três meses se transformou em função permanente. O antigo sonho de televisão passou a ser preenchido pelo fascínio da profissão agora assumida de marketing, que ele seguiu com profissionalismo e realização. Logo, o auto coaching, aplicado no momento certo, pode resultar em grandes transformações. Fred declarou “O artigo me deu a ordem necessária para direcionar minha vontade e dar uma virada na minha vida.” Foi o suficiente para ele dar uma guinada através do auto-coaching.

Por outro lado, a eficácia de um projeto pessoal é normalmente realçada com o apoio de um coach profissional, que faz o papel do técnico que orienta o jogador de tênis, ou do personal trainer que garante motivação e disciplina para pessoa cuja meta é de ficar em excelente forma. A figura do coach oferece uma fonte que estimula a auto confiança do cliente.

O desejo de fazer auto-coaching pode partir de um artigo, como no caso do Fred, ou ainda de um filme, ou da conversa com um amigo. Tânia iniciou um programa de desenvolvimento próprio em função de anotações feitas num guardanapo durante um “bate papo” em mesa de bar, como ela relatou posteriormente em e-mail ao amigo coach

Foi interessante eu ter encontrado o guardanapo onde fiz as anotações de planejamento de vida e minha missão de vida em um momento em que a estou replanejando. Eu estava em um momento delicado de vida profissional, meio perdida, sem saber que rumo tomar depois de sair de

25 anos de uma estabilidade em uma grande estatal, querendo um novo caminho e sem ter certeza do que fazer mesmo na vida. Nossas conversas foram importantes. Há dois anos venho tomando o curso da minha vida., buscando a felicidade real, resolvendo os problemas pessoais que tinha, acertando a vida afetiva e material. O papel encontrado do mesmo jeito que escrevi mostra que foi feito com carinho e com vontade mesmo de acertar. E que acreditei em você, que iria me ajudar de verdade. Por isso o guardei. Agora, ao abri-lo vi que alcancei metas, a maioria delas, e que poderia ter ousado mais e estipulado outras que também já alcancei. Estou revendo meu planejamento e traçando novas metas, por isso tenho a agradecer ainda mais a você.

Os casos do Fred e da Tânia são testemunha a força de vontade inerente a algumas pessoas. Com um pequeno estímulo, conseguem a motivação necessária para continuar caminhando em direção aos seus sonhos. Eles podem não precisar de coaching, pelo menos neste ponto de suas vidas.

O coaching se aplica as pessoas que ainda não encontraram o estímulo adequado, ou que querem um acompanhamento do seu processo de crescimento, independentemente do seu nível de competência ou aspiração. Coaching se aplica tanto ao iniciante, quanto ao nível de altos executivos.

O Modelo PBC (Project Based Coaching)

Neste livro apresenta-se o modelo PBC (Project Based Coaching), que incorpora os conceitos clássicos de coaching com a moderna metodologia de gestão de projetos.. O modelo facilita a navegação pelo processo de coaching, tanto para o coach, quanto para o cliente, englobando as fases clássicas de sonho, ambiente atual, missão, valores, visão e objetivos, e se afunila na metodologia de projetos. Assim, o modelo propõe um trabalho de base que parte do sonho do cliente, levanta o

ambiente atual da pessoa, estabelece sua missão, traz a tona seus valores, define sua visão e conseqüentemente seus objetivos, que por sua vez serão objetos da abordagem de projetos.

O objetivo do modelo é de facilitar a chegada do cliente ao destino desejado, que em termos de navegação marítima é o porto de destino. Dizia o pensador Sêneca, "Quando um homem não sabe a que porto se dirige, nenhum vento lhe é favorável. Não há ventos favoráveis para os que não sabem para onde vão".

De fato, com a carta náutica da antiguidade, o destino não era claro. Além da pouca clareza quanto ao destino, o instrumento de navegação era o sextante, um aparelho de reflexão, destinado à medida de ângulos e alturas dos astros, sujeito a margem de erros. A navegação moderna, por outro lado, conta com alta tecnologia, orientação de satélite por GPS, (global positioning systems), e cartas náuticas on line para garantir a rota mais curta, segura e econômica.

Da mesma forma, em termos de coaching, há instrumentos eficazes que asseguram o planejamento da rota bem como técnicas que otimizam o melhor caminho para o cliente.

Coaching Via Projetos

Os conceitos de projetos usados neste livro englobam nove áreas elaboradas no próximo capítulo. São o gerenciamento de: escopo, tempo, custo, qualidade, comunicação, recursos humanos, aquisições, risco e integração. Cada área destas é traduzida em termos de aplicabilidade ao coaching. Outros conceitos como o ciclo de vida, e a estrutura analítica, que ajuda a organizar e priorizar os aspectos mais importantes de projetos, também tem aplicação direta ao coaching, são apresentadas nos capítulos que seguem.

A metodologia de projetos, portanto, garante o bom planejamento e acompanhamento dos objetivos. Assim, eles se tornam plenamente atingíveis quando o processo de coaching se junta à abordagem de projetos.

O gerenciamento de projetos, como parte integrante do Modelo PBC apresentado no capítulo a seguir, garante a implementação dos objetivos fixados na fase inicial do coaching. A partir das fases iniciais que englobam o sonho, ambiente atual, missão, valores, visão e objetivos desejados, a abordagem de projetos mapeia o caminho para transformar os objetivos traçados em realidade.

Resumo:

No contexto de desenvolvimento humano, coach se refere ao profissional que se utiliza de técnicas de seu conhecimento pessoal para ajudar o cliente a atingir suas metas e obter aquilo a que se propõe. A função do coach é de facilitar e ajudar a alcançar o nível de excelência que existe no cliente. Há dois tipos básicos de coaching: o holístico e o pontual. Existe ainda o auto-coaching praticado por pessoas que aplicam modelos de desenvolvimento a si mesmos. O cliente do coaching pode ser um indivíduo que contrata o coach particularmente, ou uma corporação que contrata para interagir com alguns executivos ou profissionais. O Coaching Prático via Projetos baseia-se num arcabouço chamado Modelo PBC, Project-Based Coaching, que facilita a navegação pelo processo de coaching, tanto para o coach, quanto para o cliente. O modelo propõe um trabalho de base que parte do sonho do cliente, levanta o ambiente atual da pessoa, estabelece sua missão, traz a tona seus valores, define sua visão e conseqüentemente seus objetivos. Existem uma correlação lógica com coaching e gestão de projetos, já que projetos de coaching também são únicos, tem início, meio e fim, portanto possuem características de projeto. A metodologia de projetos, portanto, garante o bom planejamento e acompanhamento dos objetivos do cliente.

* Este artigo é parte do livro Coaching Prático - O Caminho para o Sucesso, escrito por Paul Campbell Dinsmore e Monique Cosendey Soares.

Autores:- Paul Campbell Dinsmore, PMP, Fellow do PMI, conferencista internacional e presidente da Dinsmore Associates.- Monique Cosendey Soares, Consultora, formada pela Lambert International (Joseph O'Connor) - Coaching Certification e pela ICF (International Coaching Federation (Randy Di Stephano).

Published in : [Gestão de pessoas](#), [Gestão empresarial](#)