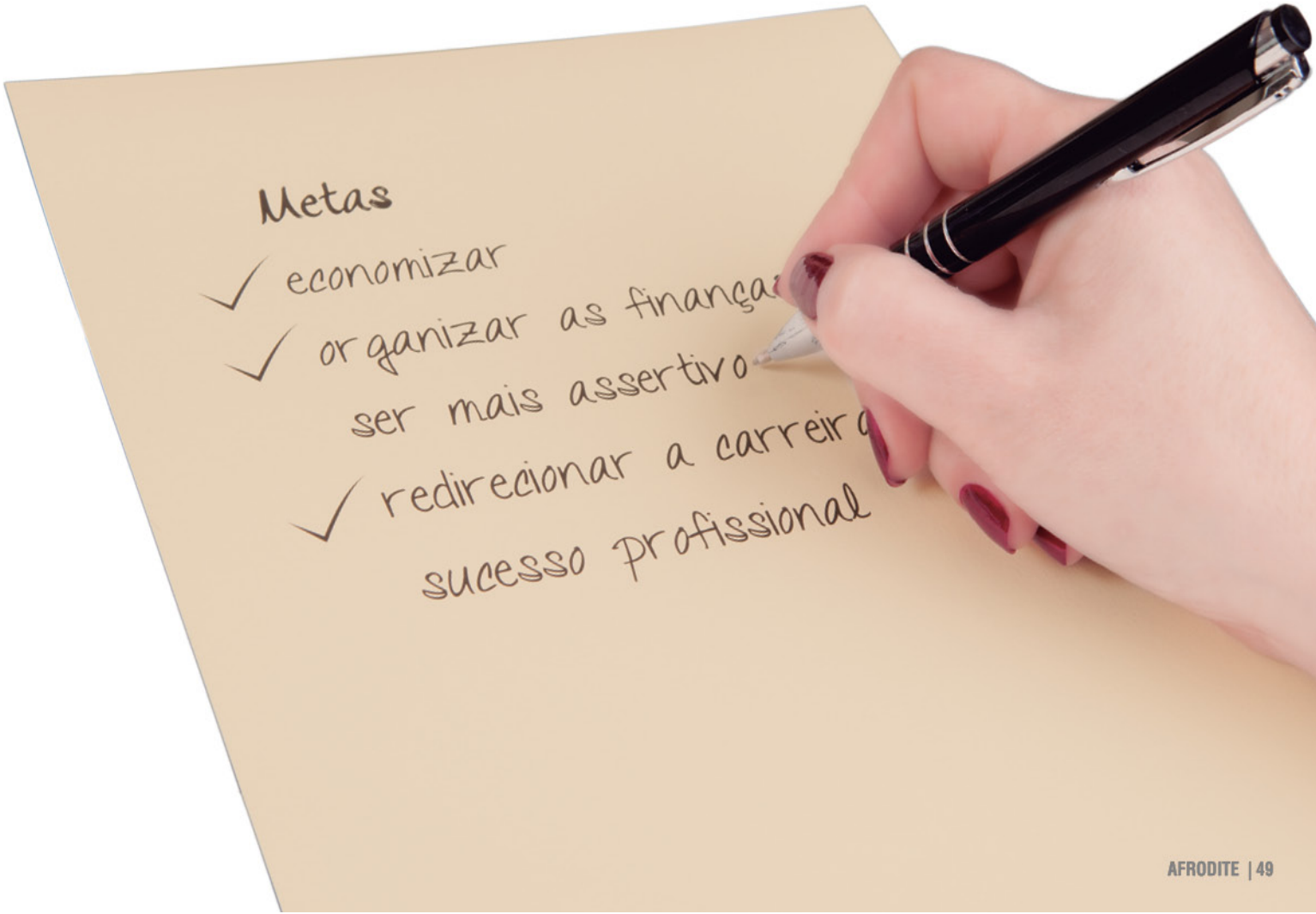
por Vivian Kratz

# Para concretizar os sonhos

Ele cresceu nas corporações, mas engana-se quem pensa que o *coaching* é exclusividade de grandes executivos ou profissionais preocupados com a carreira. Hoje qualquer pessoa pode tirar proveito da metodologia para crescer. Outra boa notícia é que as mulheres têm saído na frente quando o assunto é entrar em contato com as próprias emoções para produzir mudanças positivas no comportamento



POTENCIALIZAR A CARREIRA, melhorar os resultados da empresa, redirecionar a vida profissional e até emagrecer, organizar o casamento ou a vida financeira. Todos esses – e outros – objetivos podem ser alcançados com a ajuda do *coaching*, método que auxilia no atingimento de metas, fazendo a pessoa ou um grupo delas passarem de um estado atual para um estado desejado de desempenho, seja na vida pessoal ou profissional. Para os mais variados fins, a meta pode ser desde ganhar mais dinheiro até aprender a lidar com a nova vida de mãe, sem deixar de lado a de profissional, esposa, irmã, amiga...

Diferente de terapia, treinamento, consultoria ou religião, o *coaching* surge como uma ferramenta prática para que os indivíduos atinjam níveis mais elevados de *performance*. Conforme o *coach*, escritor e palestrante Fred Graef, "está no coração do *coaching* que as pessoas deem mais de si". O economista especialista em comportamento humano lembra que o surgimento da prática remonta às universidades inglesas do século 19, quando famílias abastadas contratavam pessoas para acompanhar o desenvolvimento dos filhos, embora Sócrates já falasse em motivação, forças e desafios.

APESAR DE TER crescido pelas corporações – em razão da necessidade de se ter cada vez mais capacitação para vencer em um mundo globalizado e sem fronteiras –, Graef explica que nos Estados Unidos 70% da procura é pelo *coaching* de vida, ou seja, para tudo que não tem CNPJ ou emite nota fiscal. Aí não há limites: há *coaching* para pai solteiro, mãe solteira, noivas, divorciados, liderança, reposicionamento de carreira. "Por isso, gosto de dizer que o *coaching* é o 'estado da arte' para ajudar a pessoa a atingir aquilo que ela quer, ser o que ela quiser", defende Graef.

Por outro lado, conforme as sócias da Esse Desenvolvimento, Edgmara Giordani e Sabrina Rugeri, a maior demanda no mercado caxiense ainda é a corporativa, pelo próprio perfil empresarial da região. O que não as impede de já terem atendido mulheres que buscavam melhorar o marketing e a imagem pessoal, perder os quilos a mais ou retomar a vida profissional e conjugal após o primeiro filho. "A gente 'empodera' a pessoa para que ela se sinta confiante, com a autoestima elevada e não se torne dependente do *coaching*", explica Sabrina.

DE ACORDO COM Graef são justamente elas que, na maioria das vezes, têm vantagens em relação aos homens nesse processo. Isso porque, em geral, estão mais abertas a falar sobre as próprias emoções, o que é útil na hora de entender a forma de pensar e agir. "Felizmente isso está mudando, mas ainda tem muito homem que acha frescura. Em função dessa mente racional não entra em contato com as próprias emoções e, por isso, não consegue mapear essa estrutura de pensamento que é 90% inconsciente." É a tão falada inteligência emocional, em que o foco não está no fazer, mas em como fazer, dando atenção aos detalhes. "Tem muito homem que está entendendo racionalmente que isso produz resultado e está correndo atrás", completa.

A procura pelo serviço, de acordo com os profissionais consultados, tem sido igualmente dividida entre homens e mulheres. "Não vou jogar confete, mas a mulherada está tomando conta. Na maioria das empresas, a maior parte dos grupos de gestores são compostos mais por mulheres do que por homens. Aqui me procuram por tudo: já tive médica e advogada para organizar as finanças pessoais, assistente social para mudança de carreira", enumera Graef.




## Um provocador de ações

JÁ OUVIU FALAR naquela máxima de que não adianta esperar resultados diferentes fazendo tudo sempre igual? É basicamente no que o *coaching* se baseia. "Tem que ter uma mudança de comportamento da pessoa para que ela atinja os resultados que procura", ensina Graef. O caminho para isso pode ser desenvolver competências como autoconfiança, assertividade, resiliência, iniciativa, organização, disciplina, autoconsciência e até um diálogo interno mais produtivo.

Mas quando e para que procurar um *coach* (profissional que conduz o processo)? Para ser um *coachee* (cliente) o pressuposto é o desejo de mudança. "Isso porque o *coaching* é um processo transformador que estimula o cliente a obter mais foco na solução e no

futuro, através do uso de técnicas, metodologias e ferramentas que o estimulam a pensar, se conhecer e agir", explica o professor Randes Enes, que ministrará o curso Inteligência e *Coaching* Estratégicos no CEEM FGV, previsto para o final de setembro.

O PRIMEIRO PASSO é identificar qual o objetivo a ser atingido. A partir daí o *coach* lança mão das ferramentas mais adequadas, como formulários para mapear os valores, pensamentos e crenças da pessoa; definir metas, auxiliar nas decisões; avaliar pontos fortes e fracos; e fazer um planejamento. "É como um bolsão de conhecimento e de informações de todas as áreas que produzem resultado: psicologia, terapia, administração, organização do tempo, zen budismo, Programação Neurolinguística (PNL), estratégia militar. As escolas de *coaching* transformaram isso em ferramentas, processos documentados, testados e com resultado em um número gigante de pessoas", explica Graef, que integra a Academia Brasileira de *Coaching* e a Sociedade Brasileira de *Coaching*.




O TRABALHO SE desenvolve por meio de sessões, que são as conversas entre *coach* e *coachee*. "O *coach* se torna um provocador de ações em cada encontro", resume Enes. Entre uma sessão e outra existem as tarefas, que ajudam a moldar o novo comportamento. As mudanças só serão automatizadas pela repetição, ou seja, treinando. O *coach*, no entanto, não é um treinador, como sugere o termo em inglês. Segundo Graef, a palavra vem do inglês clássico e significa "carruagem", sendo, nesse caso, "o veículo que conduz o passageiro a um outro lugar".

O prazo do trabalho é definido no início do processo que, em média, dura 10 sessões, geralmente semanais, cuja frequência pode variar conforme a urgência e a necessidade de cada um. "Vale lembrar que o profissional de *coach* não conseguirá ter uma eficácia se não houver o comprometimento do cliente, pois para se atingir o resultado é fundamental uma relação de parceria", enfatiza Enes, que também é membro da SBC e da Associação Brasileira de Recursos Humanos.

Para as mais ansiosas, Edgmara e Sabrina salientam que, mesmo havendo uma série de objetivos a serem atingidos, é preciso focar um por vez. Priorizar. Mas há uma luz no fim do túnel. "Quando se começa a mudar a visão de mundo, as coisas à nossa volta também começam a mudar. Então, no decorrer do processo outros aspectos acabam se acertando." Elas contam que há exemplos de clientes que procuram o trabalho para mudar o comportamento dentro da empresa e, consequentemente, recebem o relato de que se deram conta de que também mudaram em casa.

## Algumas modalidades

**Em geral é possível dividir o *coaching* em dois tipos: executivo e de vida, sendo que pode ser desenvolvido individualmente, em grupo e até em si próprio, o chamado *autocoaching*. Confira algumas modalidades:**

**Emagrecimento:** para quem acreditava que o *coaching* estava restrito ao mundo corporativo fica até estranho imaginar que alguém procura o método para emagrecer. Com tantas dietas e receitas para alcançar o peso almejado, por que o *coaching* seria efetivo nesse quesito? Porque estamos falando de comportamento e de adaptar a pessoa a esse método de mudança, explica Graef. "Sozinho é mais difícil, pois para mudar precisamos de um sistema que nos cobre."

**Noivas:** a data do casamento foi marcada, a noiva não sabe por onde começar e vem a ansiedade. Nesse caso o *coaching* atua no planejamento para que ela organize as ideias, para facilitar as escolhas de fotógrafos, confeiteiros, decoradores. Prática já bastante difundida em grandes centros.

**Para decidir a carreira:** não importa a idade, muitas vezes a falta de autoconhecimento leva pessoas a escolherem carreiras que não as realizam. Com as pessoas vivendo mais e melhor sempre é tempo de mudar. Para essa finalidade, o *coaching* ajuda a pensar nos próprios valores e talentos, e na visão de vida, ou seja, no jeito que se quer levar a vida.

**Autocoaching:** Após o processo de *coaching*, o *coachee* conseguirá seguir os objetivos com seus próprios passos, pois os indicadores de *performance* são previamente definidos. A pessoa se torna capaz de desenvolver os seus próximos objetivos e definir as próprias metas.