

Coaching

O Coaching é um processo desenvolvido em parceria entre Coach e Cliente no qual são criadas as condições para que o Cliente possa encontrar as suas soluções e recursos para alcançar os resultados que pretende para a sua vida. É um processo centrado nos objetivos e metas que o Cliente pretende alcançar.

O Cliente entra no processo trazendo os seus desafios, dificuldades, dúvidas, oportunidades, valores, experiências. O Coach - funcionando como um espelho, colocado questões, lançando desafios - constrói com o Cliente um ambiente em que este encontra as suas soluções, as suas respostas, aquelas que fazem sentido para si e para a sua vida.

O Coach gere o processo de forma a criar um contexto em que o Cliente se torna o protagonista de um movimento de transformação e aprendizagem, sustentado em ações concretas, orientado para a concretização dos objetivos que traçou para si mesmo. O Coach funciona como um agente facilitador desta transformação, respeitando o espaço do Cliente como o principal agente da mudança e a pessoa responsável pelas suas conquistas.

O Coaching é normalmente procurado por pessoas que querem transformação de forma objetiva, que querem mudanças rápidas e consistentes nas suas vidas e nos seus comportamentos.

O processo de Coaching pode ser utilizado para construir mudança em muitas áreas. Pode-se trabalhar, por exemplo, questões relacionadas com equilíbrio emocional, problemas de relacionamento, a planeamento pessoal e financeiro, a desenvolvimento pessoal, a potencialização e desenvolvimento de talentos e capacidades, entre outros.

Passar pelo processo pode, a depender dos objetivos de cada um, produzir muitos benefícios tais como:

- Novas perspetivas sobre desafios pessoais
- Colocar em ação novos recursos internos
- Melhoria das relações interpessoais
- Aumento da confiança e auto-estima
- Aumento da produtividade
- Alinhamento e integridade entre a vida pessoal e profissional
- Concretização de objetivos de vida