

Liderança

Ação

IBC

INSTITUTO
BRASILEIRO DE
COACHING®

Atitude

Resultado

Desenvolvimento

Coaching,

um acelerador para o seu sucesso!

Coaching,

um acelerador para o seu sucesso!

2012

www.ibccoaching.com.br

Direitos Autorais

Todos os direitos são reservados. Nenhuma parte deste livro pode ser reproduzida, copiada ou transmitida livremente de alguma forma, **sem o consentimento prévio dos seus autores**. Este E-book foi elaborado pelo **Instituto Brasileiro de Coaching - IBC**, para destinação e uso pessoal de seus leitores e colaboradores, sendo **vedada** a comercialização total ou parcial desta obra.

Legislação

Este produto virtual respeita a legislação pátria em vigor, estando em consonância com a seguinte norma:

Lei Nº 9.610 de 19 de Fevereiro de 1998 - Altera, atualiza e consolida a legislação sobre direitos autorais e dá providências.

Produção



Índice

Introdução	05
Afinal, o que é o <i>Coaching</i> ?	07
Como Surgiu o Coaching? Breves Considerações Históricas	08
No que o <i>Coaching</i> Acredita?	09
Entendendo os Conceitos	10
Relacionamentos	11
Por que o <i>Coaching</i> é Diferente de Treinamento?	12
Por que o <i>Coaching</i> é Diferente de Terapia?	14
Por que o <i>Coaching</i> é Diferente de Consultoria?	15
Qual a diferença entre <i>Coaching</i> , <i>Counselling</i> e <i>Mentoring</i> ?	16
Como Alcançar as Metas e Objetivos?	17
Habilidades e Competências	20
<i>Coaching</i> como Filosofia de Vida	22
Cinco Mitos e Realidades sobre o <i>Coaching</i>	25
<i>Coaching</i> para Liderar	27
<i>Coaching</i> como Profissão	28
Conclusão	31
Créditos	32

Introdução

Vivemos em tempos onde a busca por respostas se tornou uma tarefa constante. E essa busca leva o homem a vários questionamentos que perpassam as esferas pessoais, profissionais, sociais e espirituais. Refletir é uma “tarefa de casa” muito árdua para ser realizada, são tantos os compromissos que acabamos deixando de lado as preocupações do nosso Eu. É preciso levar o filho na escola, apresentar o novo projeto para o chefe, entregar o relatório na reunião da segunda, fazer a viagem de negócios etc. Com o passar do tempo percebemos uma queda significativa na qualidade de vida, e na forma como realizamos nossas tarefas diárias. Uns vão dizer que é culpa do Estado, outros praguejam contra as empresas e instituições, outros tantos culpam sua existência e seus erros do passado e existem até os mais ousados que irão culpar Deus e o universo.

O fato, é que existe uma falta de franqueza ao olhar para dentro e entender que não existe culpado, não existe ninguém lhe perseguindo para passar uma rasteira. A culpa toda é de uma má gestão da vida e dos compromissos firmados com você e com as pessoas que estão ao seu redor. Estipular metas e tentar cumpri-las, já é um bom começo, mas não é o bastante. A complexidade nas relações é tamanha, que existe uma soma de fatores que precisamos dar a devida atenção. É preciso enxergar além do que nossos olhos percebem. Aprender de forma holística e utilizar a interdisciplinaridade como meio para a compreensão do todo é a chave para o bem estar nestes novos tempos.

Questões como sustentabilidade, vida interativa, espiritualidade, integração com o meio, consumo consciente fazem parte da listinha de coisas que não mais podemos negligenciar. São aspectos que precisamos considerar tanto na vida pessoal como na profissional. O mundo dos negócios reage de acordo com a necessidade da população, e as necessidades de hoje são bem diferentes das necessidades de 20 anos atrás.

Eis que agora, mais do que nunca, firma-se uma certeza de que precisamos criar um compromisso com o mundo ao nosso redor. A felicidade só

depende de nós, e o tão sonhado sucesso financeiro não necessita de repetições de frases feitas, nem de fórmulas mágicas, pois dinheiro e sucesso são consequências de uma postura consciente e de determinação.

Convidamos você a conhecer o *Coaching*, algo que é mais do que um simples conceito, mais que uma ferramenta e até mais que uma moda nos meios corporativos. O *Coaching* veio para ficar, pois é uma filosofia de vida que garante atitude consciente e parcerias saudáveis e duradouras.

Afinal, o que é o *Coaching*?

O *Coaching* é uma das ferramentas mais aplicadas e utilizadas na busca de determinados objetivos. O tema vem ganhando força no Brasil e já é motivo de conversa e debates nas **empresas** e **instituições**. Várias pessoas já procuram escolas de ensino para realizarem os cursos de *Coaching*. Mas, uma dúvida ainda persiste para muitos. Afinal, o que é o *Coaching*?



Apesar do subjetivismo, e da amplitude do *Coaching*, podemos conceituá-lo como um **processo de autoconhecimento** e descoberta voltado tanto para a vida pessoal, quanto para a vida profissional. Onde o *Coach* (profissional em *Coaching*) e o *Coachee* (cliente) firmam uma parceria para a realização de metas e objetivos em curto, médio e longo prazo. Levando em consideração perspectivas de diversas ciências para aplicação de forma prática, sendo um método extremamente eficaz.

Com o decorrer dos encontros o *Coachee* entende que o *Coaching* está além de realização de metas. Na verdade é uma filosofia que garante uma percepção natural na melhoria e aumento da qualidade de vida. Onde a busca por respostas para dúvidas do futuro, começam a ser respondidas no presente, dependendo apenas do seu **esforço individual**.

“Você já tem as respostas aí, dentro de você, e só precisa ser positivamente apoiado a fazer as perguntas certas para assim chegar à solução de seus dilemas. Exercitar suas potencialidades, descobrir outras mais, acreditar em si, são passos nesse caminho da evolução humana”, afirma o Presidente do **Instituto Brasileiro de Coaching - IBC**, **José Roberto Marques**.

Como Surgiu o Coaching? Breves Considerações Históricas

Apesar do que muitos pensam, o *Coaching* não foi um conceito criado para o meio empresarial. Na verdade o *Coaching* foi uma **adaptação** e uma **evolução natural** de um procedimento utilizado no acompanhamento e capacitação de estudantes e profissionais.

Vejamos a lição de **Marcela Buttazzi** a respeito do assunto, “*Coaching* é uma palavra de origem anglo-saxônica que surgiu em 1500, na Inglaterra, para denominar aquele que conduzia uma carruagem. Já em 1850, a palavra ‘*Coach*’ era utilizada nas universidades da Inglaterra denominando o tutor de uma pessoa (responsável por orientar os universitários com os estudos). Em 1950, o conceito de ‘*Coaching*’ foi primeiramente introduzido na literatura dos negócios, como sendo uma habilidade para o gerenciamento de pessoas. Dez anos depois, o programa educacional em Nova York introduziu pela 1ª vez as habilidades de **Coaching de Vida**. Este programa foi transportado para o Canadá e melhorado com a inclusão da resolução de problemas. Na década de 80, os programas de liderança incluíram o conceito de **Coaching Executivo** e o mundo dos negócios começou a dar importância a esse tema. A partir desta década, o *Coaching* emerge como uma ferramenta extremamente poderosa. A necessidade de planejamento; de alinhamento estratégico; de exigência crescente de qualidade; de constante preocupação com a otimização dos custos; de reter talentos e de desenvolver lideranças internas são aspectos que as empresas vêm enfrentando nos dias atuais, onde assistimos a um crescente processo de intensificação da cultura do *Coaching* no ambiente



empresarial, com o objetivo de atender, de forma customizada, às necessidades de organizações, executivos, líderes, profissionais e colaboradores de todos os níveis”.¹

Percebemos que o *Coaching* foi adaptado diante de uma necessidade crescente do mercado e das empresas. Sendo uma forma que respondeu bem as expectativas dos clientes, tornando-se até hoje um **método de excelência**.

No que o *Coaching* Acredita?

Já sabemos o que é o *Coaching* e como ele surgiu e se desenvolveu, contudo, é muito importante deixarmos claro, qual a finalidade do *Coaching*. Sua missão, visão, valores e crenças, vejamos:

Missão: A principal missão do *Coaching* é **ajudar as pessoas**. Ajudá-las em várias áreas de suas vidas, tais como a pessoal, profissional, social etc. A forma como o *Coaching* auxilia é por meio de união, entendimento e compreensão, sempre deixando as pessoas à vontade para ditarem as regras e diretrizes de suas vidas. O importante é o **crescimento pessoal**.

Visão: A visão do *Coaching* sempre é voltada para o **presente** e para o **futuro**. Poder participar ativamente das modificações sociais que estão ocorrendo e suprir as exigências deste novo tempo. O mercado de trabalho exige excelentes profissionais, o *Coaching* prepara as pessoas para essa nova realidade, sempre olhando para o futuro,



¹ PERCIA, André.; SITA, Mauricio. (Coord.). **Manual completo de coaching**: grandes especialistas apresentam estudos e métodos para a excelência na prática de suas técnicas. São Paulo: Ser Mais, 2011. p. 193.

almejando uma melhor qualidade de vida para todos.

Valores: Existem vários valores que sustentam o *Coaching*, entre eles estão a ética, **parceria**, trabalho em equipe, ajuda mútua, crescimento, realização e sucesso. Todos estes valores estão integrados e presentes, formando assim, os **princípios** básicos do *Coaching*.

Crenças: O *Coaching* acredita que é possível transformar a realidade social em que vivemos por meio de pessoas comprometidas e conscientes, com o bem-estar da coletividade. E isso só será possível com a integração de todos. O *Coaching* possibilita um maior nível de conscientização e sociabilidade, pois trabalha aspectos internos de cada indivíduo com base nos valores, voltados para a **concretização dos objetivos**.

Entendendo os Conceitos



A partir do momento em que estudamos o *Coaching*, somos surpreendidos com nomenclaturas que são inerentes a esta atividade. Para facilitar a compreensão, tomamos a iniciativa de explicar os conceitos mais utilizados, vejamos:

Coaching: palavra de origem inglesa que traduzida literalmente significa “andar de carruagem”. É possível

perceber que a essência do **ato de conduzir** foi incorporada pela definição mais recente do *Coaching*.

Coach: Profissional capacitado em criar parcerias e acompanhar o desenvolvimento pessoal e profissional de seus clientes na realização de metas e objetivos, aumentando assim, os níveis de satisfação.

Coachee: Indivíduo que deseja passar pelo processo de *Coaching*. São os clientes que desejam uma melhora na concretização de seus objetivos e na qualidade de vida.

Relacionamentos



Um grande fator do *Coaching* consiste no **relacionamento**. Diferente de outras práticas de treinamento e capacitação, no *Coaching* existe uma parceria, onde o *Coach* se compromete a acompanhar o *Coachee* na realização de suas metas. O relacionamento firmado entre o cliente e o *Coach* vai se tornando sólido a cada

encontro e a observação do progresso sempre é analisada. O cliente sempre deve se sentir à vontade, para contribuir com o avanço do processo.

É importante ressaltar que o *Coach* nunca irá dizer o que o cliente deve fazer ou como agir, evitando assim, juízos de valor. Com o decorrer do tempo as lições aprendidas no *Coaching* e o consequente **amadurecimento** faz com que o *Coachee* se relacione bem com outras pessoas de seu meio social, com a família e a relação no ambiente de trabalho. A interiorização e reflexão são de extrema importância para o progresso do *Coaching*.

Nesta etapa de conhecimento e interação é importante que o cliente perceba que cada setor de sua vida faz parte de um conjunto que deve agir de forma harmônica e equilibrada. Tanto a **família** quanto a **empresa** ou **instituição de trabalho**, devem ser vistas como organismos vivos que precisam de atenção e cuidado. Um bom relacionamento possibilita a “oxigenação” desses organismos, aumentando os níveis de satisfação e felicidade.

Por que o *Coaching* é Diferente de Treinamento?



O Coaching é muito utilizado por atletas e grandes personalidades, e muitas vezes é confundido com um treinamento. Vamos esclarecer este aspecto para que possamos entender porque *Coaching* é melhor que um simples treinamento.

Você já deve ter participado de reuniões, palestras e até mesmo treinamentos sobre novos sistemas da empresa, ou um novo produto que será comercializado, não é? Geralmente todos se reúnem em um auditório ou em salas de reunião e é dado início as atividades. Sempre a mesma cena, as pessoas **bocejando** e o “treinador” passando as instruções necessárias. No fim, todos chegam à conclusão que terão que se preocupar com o que foi dito no evento e seguir as orientações que foram recomendadas.

Não bastasse esta cena típica e improdutiva, muitos funcionários carregam o estresse e o cansaço devido a certas **situações mecânicas e rotineiras**. Após o treinamento, o treinador vai embora e todos ficam com a parte das atribuições que lhe é de responsabilidade.



No *Coaching* não existe treinamento, existe troca de informações, intercâmbio de ideias, parcerias e diálogos. No *Coaching* não existe ninguém ditando o que é o certo e como fazer, pelo contrário, quem tira suas próprias conclusões são os próprios clientes. O *Coach* utiliza ferramentas para questionar e provocar a reflexão, levando o *Coachee* a chegar aos seus próprios resultados. Muito diferente de um adestramento convencional, o *Coaching* liberta e contribui para o crescimento pessoal e profissional de todos os envolvidos.

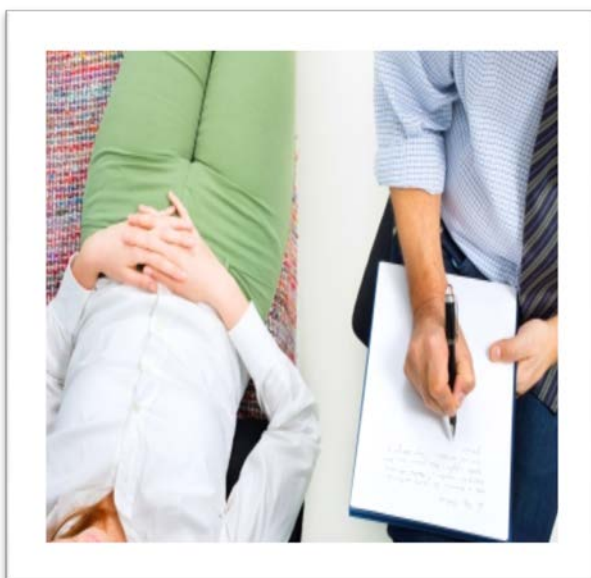
Organização deriva de **organismo**, então, toda empresa e instituição é um organismo vivo, onde cada setor (órgão) tem sua função específica. E para que tudo funcione perfeitamente os setores devem estar bem **equilibrados**. Só que muitas vezes não é bem assim que ocorre. A carga de trabalho afeta o relacionamento interpessoal, além dos níveis de absenteísmo que contribuem para o mau funcionamento da Organização.

O *Coaching* tem como um de seus princípios **flexibilizar** as relações e tornar a convivência harmoniosa, desobstruindo as zonas de tensão. Treinar não resolve nenhum dos problemas citados, ao contrário, contribui com a elevação dos níveis de trabalho, acúmulo de informação e estresse.

Coaching é a solução correta para o bom funcionamento nas organizações!

Por que o *Coaching* é Diferente de Terapia?

A principal função das terapias é curar doenças existentes nas pessoas, sejam as doenças de que natureza for. O foco da terapia é a cura, diferentemente do *Coaching* que tem por foco a **prevenção de quaisquer doenças**, visando o equilíbrio e bem estar dos indivíduos. Apesar do *Coaching* utilizar conhecimentos de outras áreas como a neurociência e psicologia, não significa que o *Coaching* seja uma terapia. O cliente que procura o *Coaching* como forma de cura deve entender que procurar um



profissional na área de saúde é o mais indicado. Contudo, isto não impede que o cliente participe do *Coaching* e terapia simultaneamente. Cada caso deve ser analisado de acordo com suas particularidades, devendo o cliente consultar sempre seu médico/terapeuta para colher uma **opinião profissional**.

É preciso desmistificar que nem todos que procuram o *Coaching* estão com problemas. Muitos dos clientes que participam do Coaching apresentam excelentes resultados e se desempenham bem em suas tarefas, e utilizam o *Coaching* como uma ferramenta para **potencializar suas conquistas**.

Por que o *Coaching* é Diferente de Consultoria?

O Consultor é alguém que possui um **notório saber** e **conhecimento técnico** em sua área. Quem procura um consultor está procurando um parecer, uma opinião, ou até mesmo uma análise sobre determinada situação. Na grande maioria, os consultores aliam o conhecimento teórico com a larga experiência prática, podendo dar soluções mais precisas. Contudo, é necessário esclarecer que o *Coaching* não é consultoria.

O *Coach* geralmente tem larga experiência em sua área e formação complementar, com cursos que o habilita a trabalhar com *Coaching*. Vamos citar como exemplo o *Coaching* Executivo, onde o *Coach* é um executivo com formação em *Coaching*, e o cliente é também um executivo que está procurando os serviços para melhorar seu desempenho. Ambos têm **larga experiência** em suas áreas, mas é preciso que o *Coach* entenda as vivências



cotidianas de seu cliente, para poder conduzir da melhor forma possível todas as tarefas.

Qual a diferença entre *Coaching*, *Counselling* e *Mentoring*?

Apesar de haver grande confusão entre esses três conceitos, vamos esclarecer o que representa cada um e qual a semelhança entre eles.

É sabido que o mercado de trabalho está cada vez mais competitivo. Pessoas e mais pessoas se formam e se qualificam, as empresas estão cada vez mais exigentes e o perfil dos candidatos deve se adequar a essas exigências. Eis que surge o *Coaching*, o *Counselling* e o *Mentoring*, como forma de sanar essa necessidade do mercado, capacitando cada vez mais os profissionais.

Desde os mais novos até aqueles profissionais com larga experiência e renome precisam muitas vezes se enquadrar nas novas diretrizes ditadas pelo mercado, e o segredo está na inovação e busca por novos conhecimentos. É daí que surgem profissionais qualificados para **atender esta demanda** com serviços de aconselhamento (*Counselling*), *Mentoring* e *Coaching*, vejamos a diferença entre eles:

Coaching: preocupa-se com a conscientização dos clientes por meio de parcerias voltadas para a realização de **metas** e **objetivos**, a curto e médio prazo.

Counselling: é uma forma de **desenvolvimento interior** onde o cliente é ajudado por meio de um operador (*counsellor*) onde se cria um processo de ajuda **por meio da relação**.



Mentoring: o mentor (pessoa com grande experiência) se dispõe a ensinar, aqueles que estão iniciando ou querem se aperfeiçoar em determinada carreira. O conceito utilizado neste tipo de serviço é o da relação entre mestre e aprendiz. O intuito é treinar os clientes para se tornarem aptos a enfrentarem as dificuldades inerentes a carreira, aproveitando as **sugestões e conselhos do mentor**.

Como podemos perceber são serviços distintos, mas que em certo ponto convergem no que diz respeito à preparação dos clientes para determinadas situações. É importante sempre estarmos atentos para entender que o *Coaching* não está só, utiliza ferramentas de vários conhecimentos para promover a eficácia do serviço.

Como Alcançar as Metas e Objetivos?



O *Coaching* lida diretamente com a realização entre metas e objetivos. Quando um cliente quer realizar uma meta ele estabelece um roteiro e será ajudado pelo Coach na realização dessas metas. Contudo, nem sempre as coisas correm conforme o planejado. Manter a motivação é um problema, e enfrentar as dificuldades é outro grande inimigo.

Tanto a palavra meta quanto a palavra objetivo são sinônimas uma da outra, e exprimem o sentido de **aonde se quer chegar**. Imaginemos a seguinte cena:

Um chefe de família acorda bem cedo, toma banho, café da manhã, acorda os filhos, dá um beijo na esposa e empolgado informa que eles viajarão a lazer. A alegria é geral e todos se envolvem com a ideia e começam a fazer as malas e organizar o necessário. Tudo pronto! É hora de guardar as malas no carro, e em seguida, todos entram no veículo. O pai fica parado por dois minutos, de repente faz a seguinte pergunta: para onde é que nós vamos mesmo?

Parece estranho não é? Mais é muito comum isso ocorrer no *Coaching*. As pessoas se inscrevem no curso, marcam na agenda o dia das sessões, falam para os amigos e parentes, comparecem aos encontros e quando o *Coach* pergunta, quais são

suas metas? **Muitos parecem não ter certeza e ficam “perdidos”**. Qual será o problema? Sabemos que não é fácil ter os objetivos de forma bem definida, mas, enquanto isso não ficar claro não será possível experimentar o progresso no processo de *Coaching*.



Por que muitas pessoas não têm isso de forma bem definida, já que é um dos aspectos centrais do *Coaching*?

Simplesmente, porque os indivíduos acabam vivendo no piloto automático. Esquecendo, de serem líderes de suas vidas, e se deixando liderar como um fantoche por forças externas. **Por isso, o *Coaching* é um processo de autoconhecimento, descobrimento, introspecção.** Para que você possa ser o guia de sua vida, e fazer as escolhas de forma consciente.

Para solucionar estas questões, propomos uma reflexão, uma forma de condicionar e treinar o Eu (*self*) para as descobertas proporcionadas pelo *Coaching*. Responda as seguintes questões:

1. Qual minha maior motivação pessoal?
2. Como eu me vejo daqui a cinco anos?
3. Qual o cargo na empresa eu pretendo alcançar?
4. Quais os meus sonhos, meus ideais, o que me torna uma pessoa feliz e realizada?
5. Qual o verdadeiro sentido por trás do trabalho?
6. Como posso melhorar minha relação com as pessoas?
7. Atualmente, estou no caminho certo para alcançar minhas metas?
8. Conheço pessoas que podem me ajudar na concretização de meus sonhos?
9. O que eu posso fazer hoje para obter resultados diferentes amanhã?
10. O que depende unicamente de mim e ainda não fiz por medo ou desleixo?

Nem sempre é fácil responder tais questões, mas o importante é persistir. Se não conseguir as respostas imediatamente. Investigue, medite e deixe fluir de forma natural aquilo que realmente está disposto a viver. Você terá certeza de que está no caminho certo, quando acordar às seis horas da manhã, dar um belo sorriso



e começar o dia motivado, entendendo que seus objetivos estão mais perto de serem realizados.

Vamos utilizar o exemplo do atleta. Já percebeu como os atletas se preparam para alcançar as vitórias? É preciso bastante **disciplina**. Acordar cedo, horas e horas de treinamentos, alimentação balanceada, visitas regulares aos médicos. Sem isso, seria impossível obter bons resultados. Outro ponto forte é o **foco**, nenhum atleta foge do seu foco, se o objetivo dele é ganhar a olimpíada ele firmará um compromisso consigo mesmo para obter essa conquista. As dificuldades não deixarão de vir, mas quando se tem foco e determinação às dificuldades são pequenas diante do desejo de conquistar a vitória. A **convicção** é um aspecto presente nos atletas. Eles não vacilam sobre o que querem e porque querem, simplesmente executam, treinam e a consequência é a realização. Os atletas entendem que conquistar um novo *Record*, ou subir no *podium*, **só depende única e exclusivamente do esforço pessoal deles**.

Agora imagine a sensação experimentada por este esportista que conquista a medalha de ouro. Depois de tanto esforço, desgaste, dificuldades e no fim poder sentir o sabor da vitória. Lembre-se, a maior conquista não é a medalha de ouro como muitos pensam, **a verdadeira conquista é vencer a si mesmo!**

Habilidades e Competências

O *Coaching* trabalha com as **habilidades** e **competências** de cada indivíduo envolvido no processo. É importante esclarecer que não existe um caminho certo a ser seguido, pois sempre são vivências novas e cada participante agrega suas **experiências** e **conhecimentos**.

Precisamos entender o *Coaching* como uma forma pela qual vai possibilitar novas vivências por meio de comportamentos de cada *Coachee* envolvido. Sendo assim, o *Coaching* desenvolve outras habilidades e competências no trilhar dessa caminhada. Você deve estar se perguntando, qual são essas habilidades e competências? Vejamos:

- Capacidade de reflexão;
- Convicção;
- Estabelecimento de metas;
- Cumprimento de prazos;
- Habilidade para fazer novas amizades;
- Interdisciplinaridade;
- Comportamento consciente;
- Determinação;
- Foco;



Esclarecemos que o desenvolvimento destas habilidades depende do esforço constante do *Coachee*. O *Coach*, apenas auxilia nesta caminhada.

Para deixarmos isso bem claro, vamos utilizar uma **metáfora**. Imagine uma casa bem velha, suja e empoeirada. Os móveis já estão desgastados, mas ainda são passíveis de uso, e no centro desta casa existe um tapete enorme, encobrindo grande parte do chão. O dono da casa a utiliza apenas duas ou três vezes ao ano, ocasião em que tem oportunidade para limpá-la. Só que ele limpa com pressa, sem dar atenção aos detalhes. Para não perder muito tempo vai colocando toda a poeira acumulada debaixo do tapete. E toda a sujeira é deixada no esquecimento, a casa volta a ser trancada e o silêncio que é o hóspede principal volta a reinar.

Agora vamos imaginar uma pessoa que tem muitos pensamentos negativos (sujeira, poeira) e se comporta como bem entender, não se preocupa com a aparência (móveis desgastados), nem em firmar uma relação harmônica com as pessoas a sua volta. Convencido, ele procura o Coaching, com uma forma de melhorar seu relacionamento com as pessoas e deixar os pensamentos negativos de lado. Mas, no decorrer do processo acaba esquecendo seu principal objetivo e age da forma mais conveniente para si (colocando a sujeira debaixo do tapete). Só que muitos dos pensamentos e conceitos



do passado, começam a entrar em choque com as novas diretrizes. Se não ocorrer uma mudança na postura como ele encara as coisas ao seu redor, ficará difícil de estabelecer boas convivências. Para isso, o *Coach* explica a importância da reflexão, e pede para que o *Coachee* comece a perceber como as coisas ao seu redor se comportam. A partir desta habilidade perceptiva o sujeito poderá adquirir uma nova competência, qual seja, o **relacionamento interpessoal** para aumentar sua **sociabilidade**.

Como no caso acima, podemos entender que é mais do que necessário fazermos “limpezas internas” **periodicamente**. Comportamentos individuais e pensamentos nocivos só irão contribuir para o individualismo. Uma das formas de criar novas habilidades e competências é estar disposto a aceitar coisas novas e sempre olhar para as mesmas situações de pontos de vista diferentes.

Chegamos a um momento que não podemos mais guardar “nossa poeira” debaixo do tapete, pois vem o vento e sacode tudo para cima, e quando isso ocorrer, como será o resultado? Ninguém quer experimentar uma coisa dessas, não é verdade? É mais fácil colocar a poeira debaixo do tapete do que limpá-la, contudo quanto mais poeira tiver, a limpeza será mais demorada e cansativa. **Não deixe a sujeira se acumular dentro de si, adote posturas conscientes, e sempre pense antes de agir.** Lembre-se, agregar novas habilidades e competências **só depende de você!**



Coaching como Filosofia de Vida

Chegamos a uma das partes mais maduras do *Coaching*. Você que já nos acompanhou durante todo o texto já deve ter entendido bem o que é o *Coaching* e qual sua aplicabilidade. Mas, o *Coaching* se apresentará agora como uma verdadeira filosofia de vida para aqueles que estão dispostos a colher os benefícios dessa prática. Primeiro vamos ao cunho filosófico do *Coaching*.

Sócrates foi um filósofo ateniense que teve como preocupação as questões inerentes ao homem, desenvolveu um método de investigação chamado de **maiêutica** (a arte de parir ideias), onde se utiliza de perguntas simples para encontrar contradições na forma de pensar de seus alunos.

Um dos grandes aspectos da maiêutica é a **investigação**, fazendo o aluno refletir, procurar respostas. O *Coaching* incorporou estes conceitos da filosofia socrática em seu método, experimentando grandes avanços nas formas como são abordadas as questões. Então, o *Coach* provoca o *Coachee* a sempre investigar o que realmente está impedindo-o de realizar seus objetivos. As respostas deverão ser dadas pelo *Coachee* que sempre informará o progresso experimentado para que novas metas sejam traçadas.

Este método é tão eficaz que o *Coaching* acabou englobando várias áreas, como negócios, vida (*life Coaching*), comportamento social, psicologia, neurociência, mundo corporativo, esporte etc. Percebemos que o *Coaching* pode ser utilizado em qualquer uma dessas esferas, e em todas ao mesmo tempo.

A partir disso começamos a entender que se aplicado da forma correta é possível experimentar grandes avanços em todas as áreas da vida, por isso dizemos que o *Coaching* é uma **filosofia de vida**. A verdade é que todos querem paz, prosperidade,



sucesso profissional, realizações pessoais. Contudo, é preciso que todos esses desejos estejam entrelaçados. Temos muitas dúvidas diariamente, tais como, onde estarei daqui a dez anos? Será que minha saúde se manterá firme? Qual a carreira que meus filhos pretendem seguir? Devo investir em imóveis ou ações? São tantas as dúvidas e complexidades que acabamos vivendo em uma situação de **constante desconforto**. Sempre alimentando a ideia de que um dia as coisas irão melhorar. Vivemos programados para o futuro, com preocupações do futuro e acabamos esquecendo de viver o presente. Não vivemos o presente porque temos muitas preocupações e pendências para resolver. São tantas as dificuldades que viver em equilíbrio parece uma utopia diante do acúmulo de tarefas.



Carregamos a sensação de que todos os problemas do mundo estão a nos afligir, e que temos que encontrar soluções o mais rápido possível para esses males. A consequência dessas preocupações, são as doenças que nos acometem em certa idade, falta-nos o fôlego necessário para lutar, já não temos tantos ideais e todos os planos do futuro acabam passando por entre os dedos.

Mas, é possível aliviar este peso, esta tensão? O *Coaching* como filosofia de vida, sugere uma profunda busca por respostas dentro de cada um de nós. Só assim, será possível dissipar as dúvidas e viver mais leve e feliz consigo mesmo. A tarefa não é fácil, mas é um compromisso que deverá ser firmado consigo. Este é o momento para limpar toda a poeira e dar um novo aspecto as nossas vidas.

Você neste momento deve estar pensando, tudo bem, mas como posso aplicar isso em minha vida? Nossa sugestão é que primeiro você se comprometa a viver de forma diferente. Em seguida faça um *Coaching*, indicamos os cursos do **Instituto Brasileiro de Coaching - IBC**, seja em que área for, ou escolha um

Coaching voltado àquilo que no momento você deseja. Perceba como funciona o método, guarde todas as **ferramentas**, ande de mãos dadas com o seu *Coach* e absorva o máximo de aprendizado. Depois aplique aos vários setores de sua vida, acompanhe sempre o progresso e veja como você percebe sua vida, e o que as pessoas ao seu redor estão a dizer.

Cinco Mitos e Realidades sobre o *Coaching*

1. O *Coaching* vai me deixar rico?

Mito: O *Coaching* não é nenhum método financeiro, nem de repetição de frases mágicas, capaz de proporcionar riqueza. Tal concepção é incompatível com o *Coaching*.

Realidade: O *Coaching* poder ser usado para pessoas que tem como objetivo metas pessoais voltadas para a prosperidade. O *Coach* irá analisar e acompanhar o progresso de seus clientes, sempre voltados para um contexto real e possível de ser realizado. Ficar rico ou não depende de você.



Posso obter tudo que desejar por meio do *Coaching*?

Mito: Por maior que seja sua determinação, existem certas coisas que para serem realizadas não dependem unicamente de você. É preciso entender que o *Coaching* irá analisar as prioridades de cada um, e se existem objetivos que não dependem unicamente de você será difícil de concretizá-lo.

Realidade: O *Coaching* visa à realização de metas e objetivos. Contudo, estas devem estar dentro do alcance e do campo de ação do Coachee. É importante frisar que a força motriz para se chegar ao objetivo pretendido é você.

3. O *Coaching* é a Solução para todos os problemas?

Mito: O *Coaching* é uma poderosa metodologia, contudo cada problema deve ser analisado com suas particularidades. Existem certos âmbitos que o *Coaching* não adentra, sendo mais indicado outros tipos de serviços. Esclarecemos também que o *Coaching* não é autosuficiente e tem suas limitações.

Realidade: O *Coaching* pode ser utilizado para a solução de muitos problemas. Devendo ser analisado caso a caso, para poder extrair o máximo de eficiência de seus métodos.

4. *Coaching* é uma das profissões que mais cresce no Brasil e no Mundo?

Mito: Muitos informam que o *Coaching* é apenas moda passageira e que não existe sucesso nesta carreira.

Realidade: O *Coaching* é uma das profissões mais crescentes sim. Pois atendem uma necessidade latente da população. Onde o Profissional (*Coach*) irá conduzir sempre da melhor forma possível seus clientes para obtenção de resultados satisfatórios.



5. O *Coaching* só pode ser usado por líderes?

Mito: O *Coaching* não é um serviço só dedicado a líderes. Pois existem várias formas de *Coaching* e você poderá experimentá-las.

Realidade: O *Coaching* é muito utilizado por líderes e executivos renomados, mas é importante entendermos que o *Coaching* não se limita a isso. O *Coaching* é uma metodologia voltada para todas as pessoas, basta estas terem o devido interesse.

Coaching para Liderar

A liderança é uma das capacidades que mais estão em foco hoje em dia. Ser líder não é para qualquer um, existem pessoas que defendem que a liderança é um dom natural. Outros acreditam que com um bom treinamento e perseverança é possível tornar qualquer pessoa em um líder.



Para **James C. Hunter** autor do livro **O Monge e o Executivo** “é a habilidade de influenciar pessoas para trabalharem entusiasticamente visando atingir aos objetivos identificados como sendo para o bem comum”.

Discussões a parte, a verdade é que as empresas e instituições estão querendo cada vez mais profissionais com o perfil do líder *Coach*, pessoas preocupadas com questões mundiais e com visão do futuro que possam gerenciar uma equipe e reconhecer o potencial dela. O líder *Coach* cria as condições

necessárias para o pleno desenvolvimento de seus liderados, sendo o *feedback* um grande instrumento nesta parceria. Diferentemente de outros tipos de liderança que só delegam funções e atribuições, o líder *Coach* acompanha o progresso dos trabalhos realizados e se preocupa com o desenvolvimento e bem estar de sua equipe.

Entendendo as empresas como organismos vivos, o papel do líder *Coach* se faz primordial, pois ele será o responsável por conduzir os trabalhos e aliviar as zonas de tensão. Muitas empresas já estão cientes da importância do líder *Coach*, investindo na capacitação de seus profissionais.

Coaching como Profissão

Depois de todo o explanado, você deve ter despertado a curiosidade sobre a profissão do *Coach*, o que ele faz e como se tornar um? Vamos explicar como se tornar um *Coach*.

O *Coach* é um profissional com grande experiência em sua área (psicologia, administração, economia, recursos humanos, finanças, etc) que passou por vários cursos e certificações para poder ser habilitar como *Coach*.



Onde se inscrever? Deixe-nos apresentar o **Instituto Brasileiro de Coaching - IBC**, que é a melhor e maior instituição de treinamento em Coaching do Brasil.

A qualidade de ensino do IBC é acreditada por 07 renomadas instituições Internacionais de Coaching: Behavioral Coaching Institute (BCI), International Coaching Council (ICC), European Coaching Association (ECA), Global Coaching Community (GCC), International Association of Coaching (IAC), Metaforum

www.ibccoaching.com.br

International e International Association of Coaching Institutes (ICI). O IBC possui em sua carteira de clientes corporativos as maiores empresas do Brasil e do Mundo. Além de reconhecimento da ONU – Organização das Nações Unidas por aderir o Global Compact e o PRME.

Fundado em 2007 pelo seu atual presidente, José Roberto Marques, o IBC está consolidado por formar, com excelência, novos coaches no Brasil e no Mundo.

Mais de 20.000 pessoas já passaram pelos nossos workshops, palestras, treinamentos e certificações, sendo que aproximadamente 3.000 são coaches devidamente qualificados e certificados. Profissionais de mais de 11 países (Espanha, Portugal, Angola, Moçambique, Japão, Argentina, Colômbia, Venezuela, Paraguai, Uruguai e outros), já vieram ao Brasil exclusivamente para realizarem nossa formação em Coaching. Somos ligados a importantes instituições como a Associação Brasileira de Treinamento e Desenvolvimento – ABTD, Associação Brasileira de Recursos Humanos – ABRH, Conselho Federal de Psicologia, Associação Latino Americana de Psicologia Positiva, Sociedade Brasileira de Neurociências e Comportamento e a Universidade Federal de Minas Gerais, FINEP e Ministério da Ciência e Tecnologia através do nosso instrumento de Assessment, o Coaching Assessment. Também somos a primeira e única escola de Coaching do Brasil que oferece uma Pós – Graduação com foco em Coaching em parceria com Instituições de Ensino Superior. Conquistamos prêmios significativos como o Selo WEC e Fornecedores de Confiança. Nossos treinamentos superam a apresentação de técnicas e ferramentas de aplicação do Coaching e a mecânica funcional de outros modelos existentes no Brasil e no mundo.



Nosso grande diferencial está em elevar o Coaching não apenas a condição de técnica, metodologia, processo ou profissão simplesmente, mas de Estilo de Vida, que prima pelo desenvolvimento do Ser Humano como um todo. Onde você tem a oportunidade de viver um novo ciclo de vida, com recursos abundantes, crescentes e contínuos para acelerar o alcance dos seus objetivos.

O Instituto Brasileiro de Coaching- IBC foi criado para ser referência em excelência no desenvolvimento humano, fornecendo as seguintes soluções:

- Formação, especialização e treinamento em Coaching;
- Desenvolvimento e Capacitação de Líderes – Transformação em Leader Coach;
- Aplicação de Coaching em Pessoas e Empresas;
- Projetos Customizados de Treinamento & Desenvolvimento Humano;

Missão

Despertar nos Seres Humanos seu potencial infinito. Desenvolver seus recursos emocionais, suas habilidades e capacidades comportamentais através do Coaching de maneira que estes possam obter resultados extraordinários na vida pessoal e profissional.

Visão

Ser um centro de referência mundial em Coaching. Proporcionar e agir para construção de um mundo melhor. Um mundo onde todos queiram pertencer. Um mundo onde as pessoas são humanizadas e autoconscientes. Responsáveis por suas atitudes, comportamentos e resultados.

O que achou? Não fique esperando, qualifique-se e torne-se um profissional com distinção e renome. Venha para o Instituto Brasileiro de Coaching.

Conclusão



Diante de tudo que aprendemos no decorrer deste E-book, uma certeza fica. Que o *Coaching* é a alternativa para as exigências do mundo contemporâneo. Viver exige bastante aprendizado e com o *Coaching* o aprendizado é regra. Superação e reflexão são comportamentos comuns daqueles que encaram o *Coaching* como uma filosofia de vida.

Para concluir, o **Instituto Brasileiro de Coaching - IBC**, na pessoa de seu presidente **José Roberto Marques**, gostaria de agradecer a todos os leitores e colaboradores que acreditam no *Coaching* e que foram à motivação constante para o início desta obra. Obra que não se encerra nestas páginas. Muitas virão ainda para atender a demanda de um público cada vez mais consciente da importância do *Coaching*.

O Brasil tem grande destaque neste cenário e no que depender dos profissionais crescerá cada vez mais na busca **pela excelência e qualidade de vida**.

Créditos

Referências:

PERCIA, André.; SITA, Mauricio. (Coord.). **Manual completo de coaching**: grandes especialistas apresentam estudos e métodos para a excelência na prática de suas técnicas. São Paulo: Editora Ser Mais, 2011.

CARLI, Edson.; MARQUES, José Roberto. **Coaching de Carreira** – Construindo Profissionais de Sucesso. São Paulo: Editora Ser Mais, 2012.

ISERT, Bernd. **A Linguagem da Mudança**. Rio de Janeiro: Editora Qualitmark, 2004.

SELIGMAN, Martin. **Felicidade Autêntica**. Rio de Janeiro: Editora Objetiva, 2004.

WILBER, Ken. **Uma Teoria de Tudo**. São Paulo: Editora Cultrix, 2003.

TOLLE, Eckhart. **Praticando o Poder do Agora**. Rio de Janeiro: Editora Sextante, 2005.

COVEY, Stephen. **Os 7 Hábitos das Pessoas Altamente Eficazes**. Rio de Janeiro: Editora Best Seller, 2005.

SOUZA, Paulo Roberto Menezes de. **A Nova Visão do Coaching na Gestão Por Competências** – A Integração da Estratégia. Rio de Janeiro: Editora Qualitmark, 2011.

BIASE, Francisco Di.; ROCHA, Mário Sérgio F. da. **Ciência, Espiritualidade e Cura**. Rio de Janeiro: Editora Qualitmark, 2005.

SHERVINTON, Martin. **Coaching Integral**. Rio de Janeiro: Editora Qualitmark, 2005.

Fotos:

Chanpipat