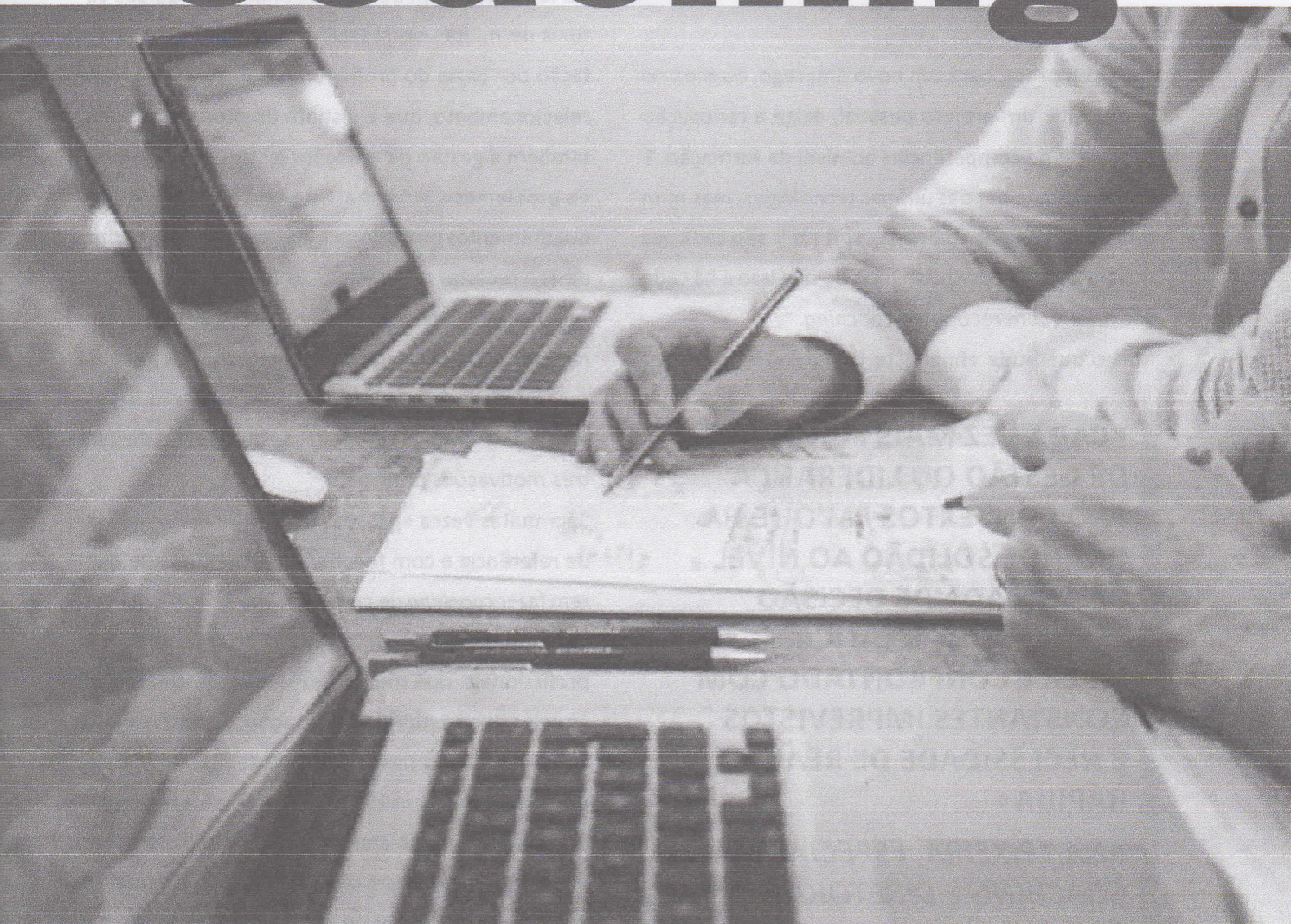


Coaching



Está na moda e nas TI também tem ganho adeptos

O *coaching* é um tema que tem ganho relevância nos últimos anos. Sabe-se que é uma prática comum no apoio a atletas de alta competição, mas é também

cada vez mais usado por profissionais noutras áreas.

E a tecnologia não é exceção.

Num mercado tão competitivo, estar preparado para a próxima oportunidade de evolução na carreira den-





tro da empresa, para um novo emprego, ou mesmo para lançar um projeto pessoal, exige a renovação constante de competências ao nível da formação. É preciso estar a par das últimas tecnologias, mas num mundo em que as chamadas *soft skills* são cada vez mais relevantes, é preciso mais do que isso e há cada vez mais quem recorra ao *coaching*.

Mas o que pode afinal este tipo de «treino» fazer

«CADA VEZ MAIS FUNÇÕES DE GESTÃO OU LIDERANÇA SÃO CONTEXTOS EM QUE HÁ GRANDE SOLIDÃO AO NÍVEL DA TOMADA DE DECISÃO ESTRATÉGICA E TÁTICA. O LÍDER É CONFRONTADO COM CONSTANTES IMPREVISTOS E NECESSIDADE DE REAÇÃO RÁPIDA»

ANA TEIXEIRA, ESPECIALISTA EM COACHING E DIRETORA-GERAL DA DRH

pelo gestor ou por uma equipa TI sob pressão? Os especialistas garantem que pode fazer muito e que são diversas as motivações que suportam a procura. «A área da tecnologia tem algumas especificidades muito ligadas ao stress, inerente aos serviços que fornece e ao relacionamento virtual que tem de ter com as equipas de resolução de problemas ditas *follow the sun*», sublinha **Maggie João**, especialista

em *executive coaching* e *team coaching*, destacando aqui o contexto das multinacionais com equipas ao redor o mundo e a prestar serviços 24 horas.

«O facto de terem de se relacionar com equipas virtuais de muitas outras culturas, requer uma adaptação por parte do profissional, não só ao modo de relacionamento, que é distinto do presencial, como também à gestão de emoções e stress na resolução de problemas», sublinha. Este será hoje um dos enquadramentos profissionais que leva muitos quadros de TI a recorrer ao *coaching*, mas não é o único.

Ana Teixeira, especialista em *coaching* CIGA e diretora-geral da Dr.H, admite que o sector está fortemente representado entre quem a procura, sobretudo pessoas em funções de coordenação ou chefia, e destaca três motivações principais.

São muitas vezes «pessoas que estão em empresas de referência e com funções de destaque, que querem fazer *coaching* de carreira». Vão à procura de ferramentas para atingirem os seus próprios objetivos profissionais, que muitas vezes não coincidem com aqueles que a empresa lhes traçou, e escolhem esta via para definir uma estratégia antes de avançarem, evitando uma exposição indiscriminada a responder a anúncios, ou contactar empresas de recrutamento. «Quadros que querem criar uma empresa e querem fazer *coaching* de empreendedorismo, ou que estão confrontadas com a necessidade de desenvolverem as suas capacidades de intraempreendedorismo no local de trabalho», também recorrem com frequência aos serviços de Ana Teixeira. Por esta via procuram preparar-se para abrir uma startup ou um novo departamento na empresa onde trabalham.

O *coaching* executivo é igualmente muito procurado. «Cada vez mais funções de gestão ou liderança são contextos em que há grande solidão ao nível da

O que é o coaching?

O principal objetivo é ajudar quem recorre a este tipo de serviços a alargar horizontes de perceção. Explora e integra a realidade do individuo em quatro perspetivas distintas: como me vejo, como é que os outros me vêem, como acho que os outros me vêem e como sou. Desafia o *coachee* a analisar as situações sob diversas perspetivas e a ter uma perceção mais exata da forma como contribui – ou não – para cada uma delas. Dizem os especialistas que não deve ser visto como uma forma de endereçar situações de crise, mas como um mecanismo para potenciar forças e superar barreiras para alcançar objetivos de forma mais assertiva.

tomada de decisão estratégica e tática. O líder é confrontado com constantes imprevistos e necessidade de reação rápida». O coaching funciona nestes casos como um espaço de pensamento assistido e desafiado, importante para um sucesso que nestas posições de liderança apela cada vez mais à inteligência emocional e relacional. Pode ser feito individualmente ou em grupo e aí destaca-se a procura por parte de quadros com funções de coordenação ligadas a serviços de outsourcing, serviços de suporte interno, *call*

center, entre outros, a procurar o *coaching*, funções que partilham um elevado nível de pressão, stress, exposição a imprevistos e conflitos.

Do lado das empresas, o *coaching* de equipas é a grande tendência. Serve sobretudo para «melhorar o modo como a equipa trabalha e se relaciona entre si, por forma a atingir melhores resultados», explica Maggie João. É muito usado em equipas de projeto, acrescenta Ana Teixeira «que é um dos tipos de equipas mais difíceis de gerir».

