

ENTENDA COMO FUNCIONA O PROCESSO DE COACHING

Processo de coaching



Em geral, uma pessoa busca a assessoria de um coach quando necessita de algum tipo de mudança em sua vida. Na maioria das vezes são metas que quer atingir, mas não sabe quais os meios para fazê-lo. É neste ponto que a atuação do coach se faz fundamental, pois fará com que a pessoa encontre o caminho por si mesmo. Utilizando para isso um processo de aprendizagem e autoconhecimento. A primeira etapa é identificar o real objetivo do cliente (coachee).

O PROCESSO DE COACHING É MUITO MAIS AMPLO DO QUE PARECE

Ele pode procurar o *coach* simplesmente porque deseja perder peso ou mudar de emprego. Mas por trás destes desejos pode haver a necessidade por algo muito mais abrangente. Cabe ao *coach* identificar qual a verdadeira meta de seu cliente. Isto será feito a partir da aplicação de testes de perfil comportamental e mensurando o quanto estes objetivos condizem com os valores da pessoa. Assim, o que era simplesmente o desejo de perder peso, pode ser identificado como a necessidade de melhoria em toda a qualidade de vida do *coachee*.

COACH E COACHEE MONTAM UM PLANEJAMENTO DE METAS

O coach trabalhará com seu cliente para delinear novas metas. Juntos, irão ainda montar um planejamento para que sejam atingidas. O acompanhamento do desenvolvimento do coachee é feito ao longo de sessões semanais, bastante interativas. O coach pode propor alguns desafios ao cliente de maneira que este ganhe autoconfiança para dar passos mais largos rumo ao cumprimento de suas metas.

PROCESSO DE COACHING DESENVOLVE O FOCO E A AUTOCONFIANÇA

No processo, o coach trabalhará ainda para que seu cliente perceba a necessidade da mudança e não perca seu foco. Também serão avaliados os pensamentos limitantes, aqueles que o coachee expressa quando não se sente capaz de cumprir com seus objetivos. Algo como “não sou capaz de fazer isso”, ou “isso não está ao meu alcance”. O coach fará seu cliente perceber que é, sim, capaz de alcançar suas metas.

RESULTADOS TOTALMENTE MENSURÁVEIS A PARTIR DO PROCESSO DE COACHING

No final do processo, um relatório de evoluções é dado ao cliente para que ele veja, de maneira objetiva, o que já estará notando de maneira empírica: o quanto sua vida mudou ao longo das sessões de coaching.