# O que é coaching profissional e quando recorrer a um coach?

As coisas não andam como você planejou para a sua vida profissional… Seus colegas foram promovidos a cargos gerenciais e você continua nas funções executivas… A ideia de uma promoção fica martelando em sua cabeça, mas você não sabe como tocar no assunto com o chefe…

Essas são apenas algumas entre as inúmeras situações corriqueiras que podem ser um indício de que você precisa buscar ajuda. Nesses casos, o coaching profissional – também conhecido como coaching de carreira – é uma opção cada vez mais procurada.

## O que é coaching profissional

Segundo o psicólogo e coach José Geraldo Leite, o coaching profissional funciona como um aliado no planejamento e desenvolvimento de carreiras. Para isso, são usadas

ferramentas e metodologias específicas que conduzem as pessoas do estágio em que elas se encontram para um ponto específico no futuro – que são os objetivos profissionais.

O coaching profissional leva em conta o potencial de cada pessoa, as suas competências, habilidades e o contexto em que está inserida. Ela é levada a enxergar oportunidades nos problemas, trabalhando as fraquezas e investindo em seus talentos para superar os possíveis obstáculos.

## Coaching Profissional versus Terapia

Parecem a mesma coisa, mas não são. O coaching profissional guia o coachee (cliente) em direção às suas metas, identificando onde ele está hoje e onde se quer chegar. Em síntese, isso significa olhar para frente.

A terapia, ao contrário, foca suas ações em realizações passadas, em questões não resolvidas ao longo da vida e que impactam o presente. Situações que funcionam como barreiras emocionais que atrapalham e/ou impedem a pessoa de seguir adiante.

Outra diferença marcante está no tempo dedicado à solução do problema. No caso do coaching profissional, todo o processo varia em torno de 5 a 10 sessões, dependendo da complexidade da situação. Já a terapia não tem período pré-determinado. Algumas pessoas fazem terapia por anos seguidos.

## Perguntas poderosas

O coaching profissional ajuda o cliente a responder questões importantes, conhecidas entre os especialistas como “perguntas poderosas”. São indagações que o levam refletir e geram autonomia e motivação.

Alguns exemplos de perguntas poderosas: Qual a sua meta? O que você precisa fazer para alcançá-la? Quem pode ajudar você? O que deve ser feito a partir de agora?

Por que? Essa é uma pergunta que não entra nessa lista das poderosas e é bom que seja evitada, durante um processo de coaching profissional. E a explicação para isso é simples. Segundo José Geraldo Leite, a questão remete ao passado e, portanto, extrapola o foco do trabalho do coach, que é o futuro.

Fazendo as perguntas certas, o coach identifica algumas crenças limitantes e, a partir daí, são aplicadas técnicas que levam o próprio coachee a encontrar as soluções, transpondo barreiras e caminhando para frente. É ele quem definirá as metas e as alternativas para realização dos objetivos, sempre apoiado e orientado pelo coach. Ou seja, o coaching

profissional é um recurso construído a quatro mãos.

# O que eu faço para ser reconhecido financeiramente?

Essa é uma pergunta comum entre as pessoas que buscam o coaching profissional. Segundo o especialista José Geraldo Leite, a resposta mais adequada é: seja raro. Isso porque o mercado não paga pela sua importância. Todos nós somos importantes, então, isso não é um diferencial competitivo. Quem quer ganhar mais, precisa ser raro.

Quer um exemplo prático? Professor, é uma profissão importante? Claro que sim. Ela paga bem? Em sua grande maioria, não. Por que? Porque existem muitos profissionais disponíveis no mercado. Agora, pense em um jogador de futebol. Ele é importante? Não. Ele ganha bem? Sim. Por que? Os bons jogadores são raros.

Acontece que muitas pessoas têm dificuldade para entender essa lógica do mercado e, como em outras situações, precisam de

ajuda profissional para se encaixarem no contexto.

## Coach não é remédio para todos os males

Se o coach perceber que a causa das dificuldades em avançar têm origens emocionais e impactadas pelo passado, o cliente é encaminhado para terapia. Nesses casos, insistir no coaching profissional pode ser uma grande perda de tempo para todos.

Como já foi mencionado, o coach foca suas ações nas metas a serem alcançadas e que são definidas pelo cliente. No entanto, cabe ao coach apoiá-lo para que essa meta seja:

- **Específica:** uma meta não pode ser genérica; ela tem que ser clara e objetiva.
- **Mensurável:** uma meta tem que ter métrica que permita medir seus avanços e resultados.
- **Atingível:** uma meta não pode ser inalcançável, nem tão pouco fácil demais.
- **Relevante:** uma meta precisa ser importante para que o coachee invista energia e tempo para alcançá-la.

Se as metas têm essas características, o coaching profissional funciona muito bem, garante o psicólogo José Geraldo Leite.

## Quando procurar um coach

Logo no início desse post, citamos algumas situações que podem ser resolvidas com o apoio do coaching profissional. Veja, aqui, outros casos em que o coach pode ajudar bastante:

- Quando a pessoa percebe que a responsabilidade está acima do que ela é capaz de suportar: tem gente que chega ao ponto de querer desistir da função.
- Nos casos de mudanças de função ou até mesmo de empresa e, também, promoções: algumas pessoas sentem-se inseguras em relação ao próprio potencial.
- Do lado oposto, nos casos de demissão: o coach pode ajudar a pessoa enxergar oportunidades e se recolocar no mercado de trabalho.

- E quem nunca trabalhou? Essa galera também encontra no coaching profissional uma ferramenta para identificar as reais habilidades e, assim, dar os primeiros passos rumo a uma carreira de sucesso.

Esses são alguns exemplos, mas as possibilidade são inúmeras. E as pessoas devem ficar atentas. Se, no trabalho, surgir aquele sentimento de que não dá mais para caminhar sozinho, é hora de buscar apoio. Esse é o principal alerta, afirma José Geraldo Leite.

## Quando a iniciativa parte da empresa

A decisão de procurar pelo coaching profissional pode ser, também, da organização. Isso geralmente ocorre quando o funcionário apresenta um *gap* que precisa ser trabalhado ou suportado.

Muitas vezes, as empresas direcionam e pagam para se desenvolver determinadas competências de seus funcionários. A ação pode ser focada nos cargos atuais, suprindo um *gap* nas cadeiras que eles ocupam, ou para futuro, agregando novas habilidades.

Mas não é somente isso. Questões de relacionamento também levam muitos funcionários para o coaching profissional. São problemas ligados a estilo de liderança, agressividade e dificuldade de trabalho em equipe, por exemplo. Hoje, as empresas esperam que seus líderes sejam líderes coach (treinadores) e saibam conduzir suas equipes para alcançar as metas.

## A carreira em suas mãos

Nos dias atuais, quem coloca a própria carreira sob a responsabilidade das empresas segue no caminho errado. Mais do que isso: está ultrapassado. Com o passar dos tempos, a carreira foi deixando de ser exclusividade das organizações, transferindo-se para as mãos dos próprios funcionários.

Nesse novo cenário, cada pessoa passou a ser o dono da própria

carreira. E entende-se por carreira, tudo o que envolve aprendizado e crescimento profissional. Sem fronteiras. Desta forma, as empresas gerenciam programas internos e sucessão. O empregado gerencia a carreira.

Então, mãos à obra! O que não pode é você ficar parado, assistindo o crescimento dos outros, enquanto a sua carreira vai de mal a pior.

Se você é líder de equipe, temos 10 sugestões de livros imperdíveis. Outra boa dica para quem está pensando em alavancar a carreira é investir também no hábito de leitura. Você pode até mesmo começar com o best-seller "**Como Fazer Amigos e Influenciar Pessoas**".

Vá em frente!

Se você curtiu esse post, deixe aqui os seus comentários e compartilhe as informações com os seus amigos. Sucesso!