

## COACHING

# Conversa inspiradora

O serviço, bem popular nos EUA, tem deixado de ser modismo para apresentar crescimento sólido no Brasil. Contudo, especialistas alertam: muitos estão utilizando essa ajuda de forma errada e é preciso pesquisar bem

Carlos Silva/CB./D.A Press

Uma das traduções do termo inglês coach é treinador. Por isso, hoje, denominam-se profissionais do coaching aqueles que, a partir de uma metodologia específica, "treinam" os clientes para que atinjam suas metas profissionais e pessoais. "Os coaches visam ao aumento de resultados positivos. Eles fazem perguntas e aplicam ferramentas junto ao assessorado para que a própria pessoa trace uma estratégia para alcançar objetivos que deseja", explica Adriana Marques, 35 anos, que preside o Coaching Club de Brasília.

O método, que já é bastante difundido nos Estados Unidos, está em franco crescimento no Brasil.



Adriana Marques buscou assessoria profissional e acabou virando uma coach

Há seis anos, quando coaching ainda era uma expressão completamente estranha aos brasileiros, Adriana — à época educadora física e dona de uma academia — foi buscar no exterior alguma capacitação extra para tocar seus negócios e acabou se deparando com a metodologia. "No começo, encarei como uma forma de melhorar minhas tarefas no ramo da educação física, mas agora não faço outra coisa da vida", comenta a coach, que se orgulha de já ter ajudado 89 clientes a alcançarem as metas pessoais com as quais sonhavam.

Ela conta que uma sessão pode levar de 50 minutos a pouco mais de uma hora e que deve acontecer uma vez por semana, por até quatro meses. "Não é um encontro, mas um processo", comenta. Quanto ao local dos atendimentos, Adriana explica que a única exigência é que ele não permita interferências enquanto coach e cliente conversam. "Pode ser um restaurante mais reservado, um parque ou mesmo uma sala isolada na empresa onde a pessoa trabalha", exemplifica a especialista.

Como explica Villela da Matta, presidente da Sociedade Brasileira de Coaching, qualquer um pode se dedicar à prática, desde que tenha uma formação acadêmica. "O processo é multidisciplinar. Assim, qualquer pessoa mediante experiência profissional anterior pode atuar como coach, podendo, inclusive, adotar um nicho específico de atuação", explica o especialista, que comenta: "Há médicos, advogados, dentistas, jornalistas, psicólogos, empresários, atores, atletas, entre outros profissionais, que atuam na área ou que aplicam as técnicas apreendidas em suas vidas pessoais e profissionais".

Para começar a prestar esse tipo de assessoria, é necessário fazer um curso com etapas teóricas e práticas que introduzem o aluno às ferramentas do coaching de vida, que trabalha com pessoas que queiram melhorar seus relacionamentos, emagrecer, parar

## Saiba mais

### Tipos de coaching

#### De vida

As ferramentas e técnicas são voltadas exclusivamente para que o indivíduo alcance melhor resultado, na vida pessoal ou profissional. O processo foca no autoconhecimento.

#### Executivo

O processo é voltado para atuar no mundo corporativo. Dentro dele há o coaching de carreira, com métodos complementares para quando a pessoa procura

por crescimento como autônomo, por exemplo.

#### De relacionamento

Parte de um tema específico e trabalha diferentes habilidades e valores do cliente. A meta é desenvolver no assessorado um comportamento consciente, que propicie melhoras nos relacionamentos.

#### Esportivo

Pode ser aplicado a um atleta ou a um grupo e visa desenvolver técnicas para aumento da concentração e do equilíbrio emocional. Também estuda formas para melhorar o desempenho físico e técnico de competidores esportivos.

de fumar etc. Depois, os interessados podem fazer o treinamento para o coaching executivo — com técnicas para empregar no mundo corporativo — e, em seguida, vem a preparação para o coaching de liderança, voltado ao profissional que quer dar suporte aos chefes das empresas. Por fim, há a capacitação master, em que o coach alcança a excelência no processo e pode começar a formar outras pessoas no ramo. Cada curso é, geralmente, dividido em dois módulos, com carga horária média de 40 horas de duração cada.

Além de conhecer a filosofia e os fundamentos do método, durante a capacitação o formando aprende sobre ética e competências necessárias para exercer a atividade. "Estudamos uma metodologia que chamamos de Farm. Ela envolve o estabelecimento do foco, a entrada em ação, a obtenção de resultados e a busca pela melhoria contínua", lista Adriana. À medida que o conteúdo é apresentado, os alunos são instruídos a fazer exercícios em grupo e depois têm uma espécie de estágio,

quando oferecem gratuitamente o serviço a alguém interessado.

Há, no entanto, um empecilho para quem deseja se especializar no setor: os altos custos. Cursos de apenas oito dias custam em torno de R\$ 8 mil. Para quem quer utilizar os serviços de um coach, o preço também é alto. "As sessões de coaching de vida custam de R\$ 200 a R\$ 300 em média, enquanto os atendimentos a executivos chegam a R\$ 1 mil, R\$ 1,5 mil".

Por conta do grande investimento financeiro que fez para aderir ao coaching, a empresária Cátia Sasse, 36 anos, foi criticada pelos amigos. "Eles questionavam minha escolha, perguntavam porque eu não fazia logo um MBA, por exemplo, já que eu ia gastar mil reais por dia com esse curso", relembra a dona da Sasse Produtos Promocionais. Mas ela estava decidida. Após pesquisar na internet e conversar com amigos empresários, optou pelo método para melhorar a atuação na empresa

que carrega seu nome. "Estava na minha terceira licença maternidade e queria retornar ao trabalho com mais gás e com algum conhecimento novo", comenta.

O objetivo inicial de Cátia era usar a metodologia com os funcionários do empreendimento que toca, porém ela gostou tanto que começou a fazer atendimentos a pessoas de fora da empresa. "É um processo muito gratificante, então hoje até ofereço meu trabalho quando vejo que alguém está com dificuldades", conta.

### Não é terapia

Por ser uma atividade nova no país, o coaching ainda desperta dúvidas na cabeça dos brasileiros. "Muita gente confunde o processo com outros como consultoria, aconselhamento e terapia", diz Adriana Marques, que ressalta: "Eles são muito diferentes". De acordo com ela, enquanto o trabalho dos coaches é preparar o cliente para o futuro, fazendo com que ele entenda as oportunidades e ameaças que o rodeiam, a atuação dos psicólogos foca em procurar as raízes dos problemas da pessoa para tratá-la. Villela da Matta completa: "Quem procura o coach não tem disfunção alguma, porém não consegue prosperar porque não sabe como fazer isso".

Segundo a psicóloga e gerente de Recursos Humanos da Spot RH, Katiane Matos, a distinção entre psicologia e coaching vai além. Ela diz que o psicólogo ou terapeuta tem uma atividade mais ampla, que envolve ajudar o paciente a resolver problemas comportamentais duradouros, ao passo que o coach é responsável por ajudar o cliente a atingir uma meta específica, como arrumar um novo emprego. Por conta disso, a profissional indica uma limitação: "A pessoa deve fazer no máximo 10 sessões com o assessor, para que ele não extrapole seu papel e comece a dar direcionamentos".

Como o coach apenas usa ferramentas para que o indivíduo encontre os caminhos para atingir as metas que tenha em mente, a psicóloga e os profissionais do setor concordam que os atendimentos não têm contraindicação. Porém, Katiane conta que atualmente muita gente usa o termo de maneira errada, o que requer cuidado de quem pretende recorrer a esse serviço. "O profissional não pode apontar soluções para os problemas da pessoa, do empresário, mas é o que fazem hoje muitos que se chamam coaches", explica.

Uma precaução recomendada por Villela é pesquisar o currículo do profissional, bem como o histórico do centro de formação em que ele se capacitou. "Por não ser uma profissão regulamentada, sem um órgão fiscalizador, há muitos trabalhadores no mercado que se passam por coaches, sem possuir a correta metodologia e o tempo necessário de experiência prática na carreira", comenta. "Já vi até gente oferecendo acompanhamento contínuo. Isso não existe", emenda Adriana.

## Onde se capacitar em Brasília

### Coaching Club

Todo mês  
Hangar 5, QI 5, Lago Sul, ao lado do  
Gilberto Salomão  
(61) 7816-1005 e (61) 7816-1006