

COACHING

Treinados para vencer

■ Ferramenta auxilia concurreseiros a traçar objetivos e alcançar a tão sonhada vaga no serviço público

Páginas 2 e 3



COACHING

Adriana Marques é a presidente do Coaching Club



Esforços reunidos para atingir a meta

Juntos, coach e coachee trabalham para garantir a vaga em um concurso

Da Redação
redacao@jornaldebrasil.com.br

O concursário é um estudante muito dedicado, e para alcançar o seu tão almejado sonho, dispõe de bastante esforço. Porém, em alguns casos, essa sequência de atitudes não garante uma vaga no serviço público. É nesse momento que o *coach* pode entrar em ação. *Coaching* é uma ferramenta que trabalha a organização pessoal, buscando descobrir e encontrar caminhos para que o cliente alcance o sucesso desejado.

Coach é o nome dado ao profissional que auxilia na dedicação do cliente, este chamado de *coachee*. Além de uma ajuda valiosa, essa união tem o objetivo de manter a disciplina da pessoa que busca o serviço.

E para o médio Sérgio Calina, o trabalho em conjunto com a coach Adriana Marques foi decisivo para que ele alcançasse uma vaga no serviço público. Sérgio estava há dez anos longe dos consultórios de pediatria e decidiu que necessitava da estabilidade de um concursado. Do no de uma clínica, na qual atende como dermatologista, o médico resolveu voltar aos estudos e batalhar por sua vaga. Juntos, Sérgio e Adriana traçaram metas e escolheram caminhos determinantes. "Primeiramente decidimos o órgão que oferecia horas compatíveis com o meu atendimento na clínica. Logo depois, decidimos minha rotina de estudo, juntamente com livros e matérias para as quais eu daria um pouco

mais de atenção. Por fim, eu passei a dar foco a esse objetivo", explica.

Adriana assessorou Sérgio em sua jornada como uma "sombra". A intenção era levá-lo a ser disciplinado, para que as ações rendessem um bom trabalho.

Após muita dedicação e com todo o suporte oferecido por Adriana, Sérgio alcançou o 42º lugar no concurso para a rede pública de saúde. E como o desejado e planejado, concilia o atendimento na rede com a clínica de estética. Ele acredita que o *coaching* é um trabalho mais que importante, e as pessoas deveriam experimentar e colher os frutos como ele. "Passamos na vida por momentos de turbulência, é como se estivesse no olho de um furacão, e uma pessoa treinada a segurar as arestas fizesse uma parceria com você, te guiando para os melhores caminhos e mostrando no que você deve focar para alcançar qualquer que seja o seu objetivo".

Adriana Marques, presidente do

Coaching Club, desenvolve esse trabalho há seis anos e conta que além de fascinante, é de grande eficácia. "Nós damos direcionamento para as pessoas criarem foco na vida. Diariamente, nossas energias são direcionadas para vários papéis em nossas vidas, e por serem muitos, acontece de não obtermos os melhores resultados", explica a *coach*.

As reuniões de *coaching* acontecem durante três meses, uma vez na semana, entre cliente e profissional. Nesses encontros, o *coach* busca intensificar três pontos na vida do seu *coachee*. "Os pilares são distribuídos em foco no futuro e no presente. O não julgamento, não existe certo e errado, nós mostramos os pontos e estratégias para você enxergar as oportunidades e opções que existem na sua vida. E por fim, o foco na ação, para algo dar certo são necessárias algumas mudanças de hábito e ter bastante disciplina", especifica a presidente do *Coaching Club*.

SAIBA +

Algumas variações de coaching:

Coaching executivo: visa excelência pessoal e nos negócios.

Coaching pessoal ou coaching de vida: busca melhorar pontos da vida pessoal, como saúde, relacionamento, entre outros.

Coaching de Performance: serve para "destravar" atividades e habilidades naturais dos profissionais.

SERVIÇO
Coaching Club
www.coachingclub.com.br

Momento da autoavaliação

Além do atendimento individual com um *coach*, existe também o curso de líder *coaching*, que acontece uma vez ao mês, em grupo. Este é um momento de autoavaliação. "São palestras onde o objetivo é partido do pressuposto de que todos nós somos líderes e você só necessita de uma potenciação na sua vida. Você é líder do que você escolhe, e em nossas vidas crescemos aumentando nossas lideranças", explica Adriana.

Anderson de Moraes Guimarães mudou seus conceitos a partir do momento em que passou a fazer parte das palestras de *coaching*. Ele foi influenciado pela mulher e os amigos, que já haviam feito. No início, mostrou resistência para participar, mas logo após a primeira palestra, percebeu o quão

valioso seria frequentar os próximos encontros. "No primeiro dia é perceptível o resultado, você já tem uma noção diferente da vida", testemunha.

Dono de uma empresa no ramo de hotelaria, Moraes conta que seu negócio possuía uma estrutura que alcançaria melhores resultados, mas, por algum motivo, não estava indo bem. "Era necessário um foco maior para que minha empresa se tornasse melhor, e antes eu não conseguia enxergar isso", conta.

O empresário decidiu mudar de meta e buscar os concursos. Adriana iniciou o trabalho com uma espécie de autoajuda, mostrando os principais pontos para que ele obtivesse uma mudança importante em sua carreira. "Defini metas, organizei minhas atividades

diárias, mudei totalmente minha rotina", afirma o *coach*. Para ele, era necessário se preparar para concurso, mas abandonar o trabalho seria impossível. Foi aí que começou a batalha para se construir a uma nova rotina, a ser realizada todos os dias. "Minha maior dificuldade era ter organização, sou disperso e a vida corrida tornava tudo mais complicado", conta.

Adriana mostrou que era possível manter a empresa, melhorá-la e ainda estudar o bastante para ser aprovado no concurso. "Dentre as perdas e ganhos de uma rotina dedicada e pesada de estudos para passar em um concurso, é essencial saber traçar um planejamento para reduzir as perdas e maximizar os ganhos, focar sempre na parte positiva para manter-se otimista".

RAFAELA FELICIANO



Com a ajuda do *coach*, Anderson conseguiu conciliar a empresa com os estudos

Organização do tempo

Anderson ainda não alcançou a desejada vaga no Itamaraty, como seu pai e seus tios um dia obtiveram. Mas o empresário permanece estudando e a sua empresa mostrou uma notável melhora, desde que realizou o *coaching*. "Estudo de segunda a sexta para concurso, sem desespero e sem me castigar, mantenho uma vida normal com minha família e amigos. Passar não é algo emergencial na minha vida", diz. Segundo Adriana, o *coaching* existe para mostrar suas capacidades. "Se alguém foi bem-sucedido, se deu bem na vida, você também pode", afirma.

"Com um pouco mais de dedicação e foco nos seus objetivos, você pode alcançar e superar várias barreiras". Esse tipo de discurso é comum em livros de autoajuda, porém é mais complicado e às vezes visto como inalcançável por algumas pessoas. Fazer o policiamento das pró-

prias atitudes e percorrer sozinho essa caminhada é o desafio.

Com profissionalismo e seriedade, o *coach* busca participar do seu dia a dia, organizar a sua agenda e até "puxar a sua orelha" quando necessário, para alcançar os objetivos no ambiente profissional e em outros âmbitos. Durante três meses, o processo acontece em 12 sessões, mais o acompanhamento do *coach*. O preço varia entre R\$ 2,5 mil a R\$ 3,5 mil, com forma de pagamento negociável.

PARCERIA

A instituição de ensino preparatório para concursos Grancursos também acredita na eficácia deste serviço. A escola já possuiu uma parceria com uma equipe de *coaching*, para fazer uma assessoria para os concurreseiros. E para Wilson Granjeiro, professor e dono do estabelecimento, é essencial que o aluno participe desses encontros.

"O que a gente percebe é que o aluno fica muito ansioso antes da prova, e o *coaching* ajuda a administrar melhor as emoções, desde as dicas de como se preparar psicologicamente até a organização do dia, maximizando o tempo", conta. A eficácia das consultas é notada dentro dos cursinhos. "Acredito muito no *coaching*, assim como um psicólogo pode preparar o aluno em um psicotécnico, e outros professores trabalham melhor a didática, memorização, ele pode auxiliar muito e alcançar bons resultados", complementa.

Segundo Granjeiro, o aluno que se prepara para um concurso deve sempre buscar o diferencial, o plano de estudo normal não é suficiente. "O *coaching* pode ajudar muito porque eles passam essa convicção para os alunos, mostrando que ele fez o melhor e merece aquela vaga, com o pensamento positivo e otimista, atraindo boas energias".