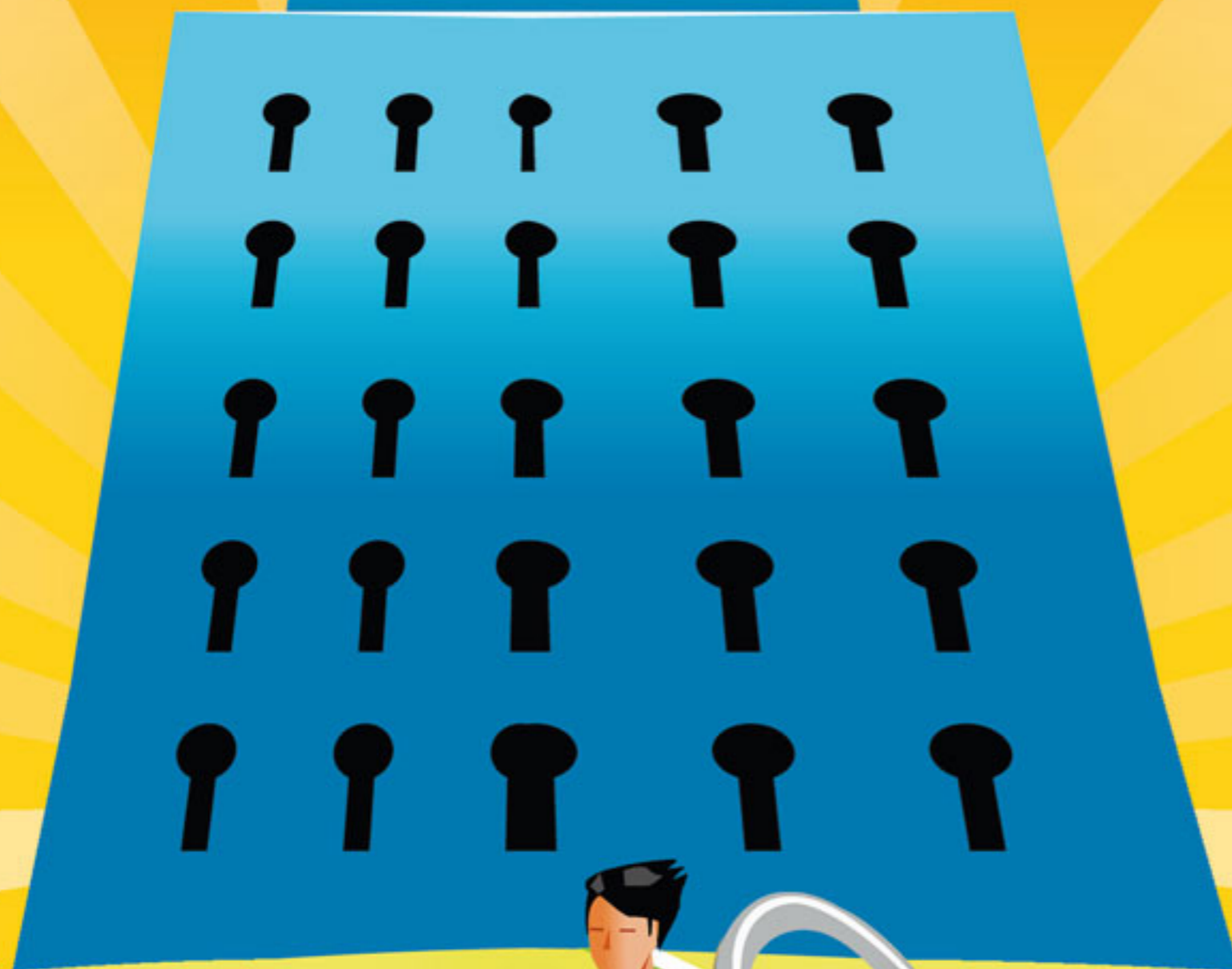


Ano IV - Número 507
Goiânia, 30 de Janeiro a 5 de Fevereiro de 2011

ESCOLA



vestibular



Menos estresse

O equilíbrio emocional é fator fundamental para o sucesso dos vestibulandos na hora das provas. Uma novidade nessa área é o coaching, que pode ajudar também na formação dos professores. Páginas 6 e 7

VESTIBULANDO



Pré-vestibular SEM ESTRESSE!

Pressão, ansiedade, cobrança, medo... Sentimentos presentes e constantes na rotina de quem se prepara para prestar vestibular. Os resultados para 2011 já começam a ser divulgados, mas quem ainda não conseguiu uma vaga na universidade pode precisar de um novo aliado, o *coach*



Procura ainda é pequena

Mesmo com exemplos como o de Ana Clara Lemes, o coaching ainda é pouco difundido. Adriana Marques explica que a procura por parte dos vestibulando é pequena por causa da idade. "Quando você é mais novo, quem paga os serviços é o pai, que já tem que pagar o pré-vestibular, os livros...", lembra ela. O custo é realmente alto. Júlio Moura conta que o valor cobrado por sessão é R\$100. Faz-se necessária uma sessão, de uma hora, sempre, por semana. "Nós indicamos de 10 a 12 sessões, mas depende do objetivo da pessoa", informa Júlio.

Adriana conta que, normalmente, faz sessões durante três meses, também uma vez por semana. Elas podem ser tanto individuais quanto em grupos, neste caso para mostrar ao vestibulando que ele não é o único a passar por essa fase e ter dificuldades. "O grande problema do vestibulando é que ele pinta monstros muito maiores do que realmente são. Ao final do programa as pessoas encontram muito mais do que passar no vestibular, encontram uma fórmula de viver, seja para o vestibular, ou para novos projetos", sentencia Adriana Marques.

Raphaela Ferro

Divulgação



Adriana Marques: linguagem adequada

Mais do que estudar para estar preparado no dia das provas do vestibular, a nova proposta é ser treinado para a tão temida seleção. Os vestibulandos menos confiantes têm, agora, a opção de contar com um coach como um aliado para a conquista de uma vaga em uma boa universidade.

Essa foi a opção de Ana Clara Elias Lemes, 18 anos, vestibulanda que pretende fazer o curso de Design de Moda na Universidade Federal de Goiás (UFG). No final de 2009, com a conclusão do 3º ano do Ensino Médio, ela tentou o vestibular pela primeira vez. Passou na primeira fase, mas não na segunda. "Eu fiquei muito nervosa, marquei o cartão resposta a lápis e só depois passei a caneta e não consegui responder Matemática", lembra.

Coaching? Coach? Para quem nunca ouviu falar, coach é, em inglês, o equivalente à técnico, treinador, em português; e coaching seria treinamento. O coach de Ana Clara Lemes é Júlio Moura. Ele explica que a técnica existe há mais de 30 anos e teve início nos Estados Unidos, com treinamentos esportivos. Contudo, hoje já abrange empresas e também indivíduos, como é o caso dos vestibulandos. "Esta prática está no Brasil há 11 anos e em Goiás é mais recente ainda", afirma.

Membro da Sociedade Brasileira de Coaching (SBC), Júlio informa que o

treinamento trabalha com perguntas diretas e chaves, chamadas de ferramentas, para criar questões que vão ao encontro de desejos, sonhos, metas e objetivos daquele que é treinado. Também membro da SBC, Adriana Marques, coach em Brasília, explica que o coaching atua basicamente em duas frentes: no controle de estados emocionais, sejam eles de ansiedade, de depressão, de euforia ou de cansaço; e na questão da organização e da administração do tempo, para a qual é feita uma grade de prioridades. "Nós fazemos um planejamento estratégico pessoal, no qual analisamos os fatores que irão intervir nos estudos e estabelecemos quais são as prioridades".

Paulo José



Júlio Moura e a estudante Ana Clara Elias Lemes

Sem interferência

Só que o coach tem um limite. Segundo Júlio Moura, ele não interfere, não dá conselho, não emite juízo de valor e não diz o que o "treinando" deve fazer. "Nós trabalhamos, no coach, envolvendo o psiquismo, evidenciando ferramentas e trabalhando o foco, mas não há interferência emocional como em uma terapia ou psicologia", informa.

Júlio indica que o coach pode ser aplicado em absolutamente tudo e conta que o principal objetivo é treinar a pessoa para que ela alcance o objetivo desejado, como o vestibular no caso de Ana Clara. Além do direcionamento de foco e

comprometimento, ele ensinou à vestibulanda técnicas de memorização e itens úteis como o processo da neurolinguística e da mnemônica. "Também falei para ela: pense positivo! Tem gente que faz a prova e pensa em não passar. Assim, ela pega essa crença, agrega à capacidade que tem e a diminui", avalia o coach.

Para ele, a partir do pensamento positivo, é mais fácil trabalhar a autoconfiança e outras partes do processo essencial do coaching, que são a elevação do nível de consciência e a superação de limites.

Compromisso com os estudos

Ana Clara chegou até Júlio por intermédio da mãe, que já fazia o coaching para a criação de uma empresa. Segundo ela, já na primeira sessão surgiu o interesse. "Ele falou que iria trabalhar comigo autoestima, confiança, segurança e várias outras coisas que, para mim, fizeram sentido", lembra a estudante.

O que mais interessou Ana Clara, entretanto, foi o comprometimento em relação às atividades que seriam desenvolvidas. "Ele pede para que

eu ligue para ele no momento em que for realizar uma tarefa determinada, como estudar, por exemplo. E eu acho legal porque você estabelece um compromisso e eu normalmente sou muito alheia e, se não tiver essa cobrança, deixo para depois".

Foi isso o que aconteceu em 2009, explica a adolescente. Ela não estudou entre a primeira e a segunda fase do vestibular. "Dessa vez, estudei muito, fiz todas as listas, fui em todas as aulas, estudei a tarde, a noi-

te... Mudou demais", enfatiza. E o crédito da mudança é dado a Júlio, que a acompanhou como coach. "Vi que eu tinha que mudar, mas o coaching nos leva, é como um guia mesmo".

Outro ponto que a vestibulanda aponta como positivo é o preparo para lidar com as emoções. "Muitas vezes, deixamos o emocional nos abalar e atrapalha tudo. Na hora da prova ou de estudar, você não se concentra. Fica pensando nos problemas emocionais, porque é muita pressão".



Ensino Fundamental

Adriana conta ainda sobre outra aplicação do coaching na Educação. Durante um ano, ela realizou um trabalho com professores e alunos de 1ª a 4ª série de uma escola pública de Brasília. "Eu passava para as professoras as ferramentas, elas aplicavam em suas vidas e depois nós aplicávamos com os alunos", relata.

A coach explica que, com as crianças, a abordagem era simplificada, com linguagem adequada à faixa etária. "Eles questionavam e falavam muito em atendimentos em grupos, para os quais eles contribuíam com o que nós apresentávamos". O encontro era realizado a cada três semanas. Foram realizados dois trabalhos: um com as professoras e outro com as crianças. "Apliquei com as professoras as ferramentas que as fizeram questionar o papel que desempenhavam, as demandas que tinham, os próprios comportamentos e o que elas gostariam de melhorar".

Assim, segundo Adriana, elas entendiam o que seria realizado com os pequenos. "Com as crianças trabalhamos de forma lúdica, contando histórias com com textos de fácil visualização dentro da vida delas e estimulamos a reflexão". Mesmo assim, para o coaching individual, Adriana indica a prática apenas a partir dos 10 anos, por causa da densidade da proposta.

Mas o grande ganho esteve mesmo no trabalho realizado com as professoras, como conta a coach. "A rede pública de ensino não oferece investimento na formação ou reciclagem dos professores, então esse trabalho promoveu o resgate, primeiro, do amor próprio dos educadores e também da importância delas e do trabalho que elas desempenham para a nossa sociedade, para as nossas crianças".