

Para ser coach, é preciso estudar comportamento

Além de aperfeiçoamento profissional por conta própria e em uma escola de coaching, é preciso gostar de ajudar os outros e é indicado ter afinidade com a área em que vai atuar

Luciana Alvarez, Especial para O Estado

22 Julho 2017 | 03h00

SIGA O ESTADÃO



Pontual. Psicólogo, Reis explica que coaching trata de um recorte da vida do cliente Foto: Nilton Fukuda/Estadão

Alguns querem se aperfeiçoar profissionalmente, outros buscam uma oportunidade para trocar de carreira. Por diferentes motivos, mais e mais pessoas se matriculam em cursos de coaching, setor que vive uma expansão. Do tradicional coaching de carreira, ou executivo, desdobraram-se vários nichos, como coaching de vida, de relacionamento, de emagrecimento e até de meditação.

Dentista com dez anos de carreira e duas especializações na bagagem, Giselle Carlini estava infeliz na profissão. “Não tinha mais prazer e decidi largar tudo.” Foi ao ler o depoimento de uma conhecida na internet que descobriu a possibilidade de virar coach. Ela se matriculou em um curso do Integrated Coaching Institute (ICI) no início do ano e, desde abril, atende clientes no Brasil e até no exterior, via videoconferência. “Minha agenda está cheia. Atualmente só tenho uma vaga”, diz.

Seu foco é ajudar clientes que desejam emagrecer. “Emagreci 20 quilos e muita gente vinha me pedir dicas. Antes, embora eu tentasse ajudar, não fazia efeito.” Depois do curso de coaching, garante que o resultado é outro. “Aprendi sobre comportamento humano. Meu trabalho é identificar os comportamentos ‘fracos’, como disciplina ou organização, por exemplo, e treinar para melhorarem. É como se fosse um músculo que precisa ser exercitado.”

NEWSLETTER Educação

Receba no seu e-mail conteúdo de qualidade



Digite seu e-mail

ASSINAR

Segundo Alex Camargo, diretor no ICI, para um coaching especializado é preciso conhecimento ou afinidade com a área em que vai trabalhar, caso de Giselle. “O coach é um especialista em comportamento humano, mas é bom saber sobre os desafios mais comuns dos clientes. O coaching de liderança e o executivo são as modalidades mais procuradas. Para atuar na área, é necessário conhecer os termos técnicos, saber do mundo corporativo.”

Além de gostar do setor em que vai atuar, Camargo recomenda a formação em uma escola conceituada. Mas o ponto de partida é algo anterior: vontade de ajudar. “O coach precisa ter o desejo de atuar como facilitador do processo de desenvolvimentos dos outros”.

Passo a passo. Não importa a formação inicial do coach, o essencial é “amar pessoas”, diz Ricardo Basílio, coach em Gestão de Carreiras do Centro Universitário Belas Artes. Portanto, quem se interessa em se tornar um coach deve começar o processo com autoconhecimento. “A pessoa deve analisar suas competências (o que conhece) e suas habilidades (o que faz bem).” Na sequência, o profissional deve buscar informação. “Há muitos livros, artigos, cursos gratuitos online. A educação mudou, há material de qualidade para aprender por conta própria. Só depois de já estar bem informado sobre o assunto, é hora de procurar um curso formal, uma certificação.”

Como a área não tem regulamentação, vale muito a reputação da escola. “O estudante tem de saber há quanto tempo a escola existe, quantos alunos já certificou, que métodos usa, como é o reconhecimento no mercado dos profissionais que dão as aulas”, cita. Com formação sólida, não faltam oportunidades, garante Basílio.

O que faz na prática. Um processo de coaching trabalha com um foco específico em algumas habilidades e competências do coachee (o cliente) e costuma levar de 10 ou 12 sessões, com uma hora ou uma hora e meia cada. A missão do coach não é aconselhar, mas promover reflexões profundas, que levem a mudanças de atitude, explica José Roberto Marques, presidente do Instituto Brasileiro de Coaching (IBC).

“O coach faz uma série de perguntas, que chamamos de perguntas poderosas, para gerar reflexões. Elas são diretas, indiretas, metafóricas e filosóficas.” No fim de cada sessão, o coach costuma passar alguma tarefa, para o cliente realizar até o próximo encontro, para treinar uma nova atitude.

DEPOIMENTO

‘Resultado vem muito rápido’

“Sou psicólogo formado há quatro anos. Eu tinha ouvido falar sobre coaching na faculdade, mas só no mundo corporativo. Recentemente um amigo fez o treinamento, e me interessei. Fiz uma imersão de oito dias pelo IBC (Instituto Brasileiro de Coaching), muito intensa. Essa é a porta de entrada. Depois você pode fazer cursos mais específicos na área em que deseja atuar. A chave do processo é aprender a fazer o que chamamos de ‘perguntas poderosas’. Você aprende a técnica e já aplica nos colegas. É uma vivência da teoria na prática, muito diferente da faculdade, por exemplo, em que você tem quase só teoria.

O que eu faço é o life coaching, mais amplo do que o focado só na carreira. Desde que terminei o curso já comecei a divulgar o trabalho e tenho tido uma boa procura. Normalmente atendo online, por ferramentas de videoconferência. A vantagem é que posso alcançar pessoas de todo o Brasil e em horários alternativos. Além de atuar como coaching individualmente, dou palestras em empresas sobre autoconhecimento.

Ainda atendo no consultório como psicólogo, mas só mantenho pacientes antigos, para dar sequência ao atendimento. Esse não é mais meu foco. Com a psicologia você pode tratar ansiedade, depressão, síndromes. O coaching, não; ele faz um trabalho pontual. Você vai ver a pessoa por no máximo quatro meses, vai tratar de um recorte da vida dela. Não é milagre: é um processo eficiente que lida com questões humanas, que toca a alma. O resultado vem muito rápido.

O curso de coaching mudou minha trajetória profissional e me acrescentou muito do ponto de vista pessoal. Ampliou minha visão sobre a vida, me mostrou novas possibilidades.” (Amaro Reis, life coach)