

# Coaching: como se tornar coach em 3 passos

18.07.2017 - Por Ana Paula de Araujo



O caminho para alcançar uma meta pode ser longo e cheio de decisões. Por isso, muitas pessoas procuram o **coaching** com o intuito de tomar rumos mais assertivos. Além disso, a demanda por esses profissionais também é crescente nas empresas, que perceberam como o método pode facilitar a vida corporativa. Com isso, o mercado de trabalho nunca esteve tão convidativo para quem deseja se tornar coach.

## Veja também

[10 coisas que você precisa saber antes de assumir um cargo de liderança](#)

[Quando desistir de seus sonhos?](#)

[7 razões por que acordar cedo é mais importante do que você imagina](#)

Por definição, o coach é o profissional que ajuda seu cliente – chamado de coachee – a se aprimorar e agir em direção aos seus objetivos, mostrando a ele seu potencial. Por isso, para seguir essa carreira, é preciso gostar de gente, pois será preciso lidar com pessoas e seus sonhos o tempo todo.

“O coach deve estar ciente de que tem nas mãos a responsabilidade de conduzir seu coachee até a meta traçada por ele, seja a promoção no trabalho, a perda de peso, ou até mesmo a aquisição de um bem. Ele é o responsável por despertar no cliente a melhor versão de si mesmo, através do autoconhecimento, missão e visão de vida, entre outros aspectos”, define **José Roberto Marques**, Master Coach e Presidente do **Instituto Brasileiro de Coaching (IBC)**.

Se você se identifica com a profissão, atente-se aos três passos indicados pelo especialista para se tornar uma coach.

## 1. Informe-se

Antes de seguir essa profissão, é preciso saber exatamente com o que você está se envolvendo. Procure informações a respeito da carreira e do cotidiano da profissão – vale conversar com coaches com certo tempo de experiência para entender como funciona o mercado de trabalho. Isso será fundamental para você entender se tem o perfil necessário para ser uma coach.



## 2. Entenda sua vocação

O coaching é dividido em duas partes: profissional e pessoal. Cada um se subdivide em outros nichos de atuação. O profissional, por exemplo, pode ser voltado para liderança, gestão, carreira, executivo, vocacional, transição de carreira, aposentadoria, esportivo, vestibulando, concurseiros, recursos humanos, entre outros. Já o pessoal diz respeito ao coaching de relacionamento, emagrecimento, familiar, espiritual, bem-estar, emocional, para gestantes etc.

“Todos eles trabalham aspectos comuns, como o desenvolvimento e controle da inteligência emocional, comunicação, relacionamentos, gestão de tempo, planejamento estratégico, motivação, autoconhecimento, autodesenvolvimento, redução do estresse e qualidade de vida”, diz Marques.

De acordo com o Master Coach, a maior parte das pessoas que buscam essa profissão acabam seguindo um nicho referente à sua área de atuação. Marques aponta que, por exemplo, personal trainers podem se tornar coaches de emagrecimento, ou mulheres que já tiveram problemas em conciliar vida profissional e maternidade podem oferecer coaching de carreira para outras mulheres que passam pela mesma questão.

Por isso, um bom primeiro passo para entender sua vocação é observar sua profissão atual.

## 3. Busque a formação necessária

A base necessária para seguir a profissão é a mesma para todos, independentemente do nicho de atuação – o mais importante é que ela lhe capacite a escolher o melhor processo para o objetivo de cada cliente. “Ela deve oferecer conhecimento, técnicas e ferramentas que permitirão que a futura profissional atenda qualquer pessoa, em qualquer nicho, pois as técnicas e ferramentas são aplicadas conforme objetivo e evolução do cliente”, explica.

Existem diversas instituições de ensino que oferecem o curso de formação de coaching. Para escolher, uma boa dica é procurar recomendações de ex-alunos. Não tenha medo de entrar em contato com as instituições e fazer quantas perguntas achar necessário, pois só assim você verá qual dará mais subsídios para você trilhar uma carreira de sucesso.

“É válido buscar por aquelas que possuem certificação e reconhecimento internacional, uma vez que o processo é oriundo da Europa, e nada mais certo do que aprender através das bases da metodologia original”, orienta. Outros detalhes, como as certificações, titulações, atividades complementares e apoio pós-formação, também fazem diferença na hora da escolha. De acordo com Marques, o ideal é contar com um curso que tenha carga horária média de 180 horas e que seja presencial.

A boa notícia é que pessoas de qualquer área de formação podem estudar para se tornar coaches – basta encontrar sua vocação e estar pronta para ajudar outras pessoas a também encontrarem as delas.

*Materia atualizada em 19/07 às 11h07.*

Fotos: Shutterstock